

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 17 июля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 18 июля 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	20,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	320	14,924	11,953	32,343	287,47	0,156	0,499	2,94	256,093	2,77
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
0,4	Пряники	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
	Итого:	180	6,87	7,733	31,41	222,535	0,056	0,038	0,45	195,78	0,858
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	135	9,24	5,6	9,28	124	0,06	0,51	71,6	15,3	1
0,44	Сок фруктовый	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	494	16,64	11,615	44,318	293,028	0,21	0,627	98,667	96,933	4,08
	Уплотненный полдник										
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,3	3	0,7	31,1	0,02	0,01	2,62	6,38	0,19
0,16	Абрикосы	95	0,855	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	468	21,795	16,255	64,64	484,923	0,353	0,157	24,115	142,12	4,924
	Итого за день:	1 462	60,229	47,556	172,711	1 287,957	0,774	1,321	126,172	690,927	12,632
	Итого среднее за 10 дней:		62,222	53,222	220,717	1 591,866	0,846	1,98	122,08	779,985	14,525

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 211 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 212,04 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.