

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 18 мая 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 19 мая 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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	330	6,48	4,67	37,41	219,89	0,108	0,248	1,2	227,93	1,63
	Завтрак 2ой										
128	Компот из смеси сухофруктов+	100	0,733		22,267	87,36	0,007	0,04	1,247	28,947	0,78
	Итого:	100	0,733		22,267	87,36	0,007	0,04	1,247	28,947	0,78
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
104,2	Картофельное пюре	65	1,378	1,768	9,094	60,236	0,056	0,047	4,684	16,049	0,475
212,2	Капуста тушённая	65	1,781	3,978	7,345	65,832	0,026	0,039	28,197	44,018	0,871
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:	551	26,674	21,911	54,362	515,261	0,277	0,332	49,684	173,993	5,721
	Уплотненный полдник										
150,1	Суфле творожное	120	17,2	9,2	17,8	218,8	0,06	0,26	0,32	155,5	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	373	24,591	13,077	86,695	563,38	0,199	0,369	1,353	210,033	4,476
	Итого за день:	1 354	58,479	39,658	200,734	1 385,891	0,59	0,989	53,484	640,902	12,606
	Итого среднее за 10 дней:		62,239	54,955	212,918	1 585,537	0,842	1,969	130,699	768,975	14,308

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 211 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 204,72 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.