

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 19 июня 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 20 июня 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										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	330	5,04	3,07	25,04	190,29	0,098	0,198	0,92	175,72	1,41
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипячённое	130	3,38	3,467	6,153	67,427	0,035	0,139	0,676	132,929	0,061
	Итого:	130	3,38	3,467	6,153	67,427	0,035	0,139	0,676	132,929	0,061
	Обед										
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
222	Зелень в суп	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
105	Рис отварной	110	2,673	2,992	25,795	154,33	0,022	0,014		3,861	0,363
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
234,3	Рыба горбуша припущенная	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
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
0,29	Яблоко	97	0,039	0,039	9,506	41,4	0,028	0,019	160,05	15,52	2,134
	Итого:	651	26,032	19,251	76,224	540,553	0,325	0,266	181,66	135,689	6,612
	Уплотненный полдник										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	130	1,82	9,902	9,468	135,222	0,043	0,043	12,177	36,79	0,979
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
147,2	Блины+	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	15	1,08	1,275	8,325	49,2	0,026	0,057	0,15	46,05	0,03
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	443	16,26	19,747	83,942	570,712	0,212	0,192	12,627	135,017	3,646
	Итого за день:	1 554	50,712	45,534	191,36	1 368,981	0,67	0,795	195,883	579,355	11,729
	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: 217,84 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одицова А. А.