

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 20 июля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 21 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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
8,1	Каша кукурузная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	16,7	81,8	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:	330	12,88	5,57	68,81	378,09	0,178	0,378	1,57	333,82	2,27
	Завтрак 2ой										
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Обед										
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
79,1	Рассольник домашний	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
164,1	Картофель отварной	130	2,587	3,055	19,942	124,397	0,121	0,086	10,72	13,017	1,092
225,1	Запеканка из печени с рисом	60	10,133	3,03	8,4	101,43	0,057		6,111	7,926	1,284
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
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:	563	21,39	16,175	71,975	522,25	0,343	0,217	33,781	112,976	5,976
	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
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,053	0,114	0,3	92,1	0,06
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	393	26,2	15,83	101,486	654,56	0,269	0,404	0,741	295,6	3,147
	Итого за день:	1 436	63,93	40,675	256,265	1 652,63	0,85	0,999	38,042	922,736	11,573
	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: 219,97 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.