

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 21 апреля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 22 апреля 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										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,1	Кофейный напиток+	151	1,913	1,208	10,783	58,306	0,05	0,191	0,876	180,052	0,443
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
	Итого:	361	9,923	7,113	35,966	246,521	0,15	0,388	1,716	351,732	1,183
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	198	5,544	6,732	21,78	170,28	0,066	0,264	1,782	239,58	0,198
	Итого:	198	5,544	6,732	21,78	170,28	0,066	0,264	1,782	239,58	0,198
	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
79,1	Рассольник домашний	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
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	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
104,2	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
256,5	Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	603	18,256	12,73	75,556	489,836	0,256	0,273	32,895	160,929	5,414
	Уплотненный полдник										
144,2	Запеканка из творога	144	22,939	23,89	11,664	348,588	0,072	0,374	0,331	213,84	0,95
302,1	Сырная палочка+	69	8,473	25,268	34,376	399,096	0,095	0,095	0,152	134,164	0,812
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,464	0,448	12,768	66,08	0,065	0,028		13,067	1,456
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	419	34,476	50,605	83,264	925,324	0,232	0,522	0,648	392,395	3,476
	Итого за день:	1 581	68,199	77,18	216,566	1 831,961	0,704	1,446	37,041	1 144,637	10,271
	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 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 200,97 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.
Врач(диетсестра): _____ / Гасанбекова М. М.

