

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 21 июля 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 22 июля 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая молочная	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>15,56</b>	<b>10,07</b>	<b>61,73</b>	<b>403,15</b>	<b>0,276</b>	<b>0,37</b>	<b>1,626</b>	<b>340,446</b>	<b>1,904</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,45</b>	<b>186</b>	<b>0,15</b>
<b>Обед</b>											
59,1	Икра овощная	40	1	2,7	4,7	41,5	0,03	0,03	5,4	19,7	0,46
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
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
104,2	Картофельное пюре	130	2,756	3,536	18,187	120,471	0,112	0,095	9,368	32,097	0,949
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>623</b>	<b>23,221</b>	<b>17,601</b>	<b>66,457</b>	<b>519,561</b>	<b>0,327</b>	<b>0,32</b>	<b>34,418</b>	<b>154,987</b>	<b>4,994</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,3	3	0,7	31,1	0,02	0,01	2,62	6,38	0,19
301	Булочка российская+	40	2,834	1,931	26,131	133,2	0,046	0,046	0,029	11,229	0,393
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,16	Абрикосы	75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525
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
	<b>Итого:</b>	<b>438</b>	<b>16,609</b>	<b>15,82</b>	<b>49,291</b>	<b>444,9</b>	<b>0,208</b>	<b>0,424</b>	<b>10,379</b>	<b>136,022</b>	<b>5,025</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 571</b>	<b>59,74</b>	<b>47,241</b>	<b>183,778</b>	<b>1 443,611</b>	<b>0,841</b>	<b>1,134</b>	<b>46,872</b>	<b>817,455</b>	<b>12,073</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>62,222</b>	<b>53,222</b>	<b>220,717</b>	<b>1 591,866</b>	<b>0,846</b>	<b>1,98</b>	<b>122,08</b>	<b>779,985</b>	<b>14,525</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 211 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 220,46 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.