

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 22 апреля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 23 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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	39	0,725	0,146	5,48	20,144	0,008	0,008	1,872	1,95	0,156
15,1	Омлет натуральный	94	9,4	9,713	1,88	131,6	0,047	0,266	0,141	64,233	1,504
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
36,2	Какао на молоке	151	3,483	3,121	14,087	98,382	0,06		1,963	181,542	0,181
	Итого:	313	15,812	13,241	34,991	316,719	0,162	0,292	3,976	254,396	2,392
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	186	12,237	3,671	8,566	114,537		0,072	1,468	303,474	0,245
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,015	0,006		4,5	0,27
	Итого:	216	13,887	12,671	26,566	276,537	0,015	0,078	1,468	307,974	0,515
	Обед										
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	41	0,847	0,208	3,864	42,367	0,104	0,025	0,544	19,434	0,558
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клёцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
239,1	Мясо для супа (куры)	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
222	Зелень в суп	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
261	Котлеты рубленые из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
0,44	Сок фруктовый	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	518	30,35	22,251	88,883	682,043	0,545	0,283	18,632	144,026	8,048
	Уплотненный полдник										
276	Салат из консервированных овощей	50	1	2,575	2,5	37,563	0,038	0,013	4,025	10,888	0,325
164,1	Картофель отварной	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
478	Оладьи из печени (запеченные)	45	6,953	4,973	4,583	90,75	0,143	7,508	14,235	6,96	3,27
0,02	Бананы	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,08	8	6,4	0,96
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
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:	458	13,943	10,458	52,933	405,443	0,375	7,706	34,586	63,341	7,712
	Итого за день:	1 505	73,992	58,621	203,372	1 680,741	1,097	8,358	58,662	769,736	18,667
	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: 195,16 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.