

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. 22 мая 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 23 мая 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
268	Бутерброды с маслом	30,6/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
	Итого:	345	6,757	12,057	38,847	291,693	0,111	0,264	1,224	234,08	1,739
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипячённое	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	Итого:	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	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	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	649	26,031	19,25	76,028	539,699	0,325	0,266	178,36	135,369	6,568
	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:	1 607	53,468	55,587	206,864	1 490,278	0,693	0,904	193,095	678,297	12,033
	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: 214,69 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.