

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето ясли 2025  
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 23 апреля 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
на 24 апреля 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>											
7,1	Каша пшеничная молочная	151	8,758	4,127	38,354	228,916	0,141	0,181	0,705	140,38	2,003
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	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
	<b>Итого:</b>	<b>331</b>	<b>12,875</b>	<b>5,596</b>	<b>62,68</b>	<b>353,816</b>	<b>0,238</b>	<b>0,39</b>	<b>1,58</b>	<b>327,102</b>	<b>2,997</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,1	Ряженка	176	5,104	4,4	7,392	89,173	0,035	0,023	0,528	218,24	0,176
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,026	0,018		9,78	0,708
	<b>Итого:</b>	<b>206</b>	<b>7,504</b>	<b>8,3</b>	<b>27,492</b>	<b>215,173</b>	<b>0,061</b>	<b>0,041</b>	<b>0,528</b>	<b>228,02</b>	<b>0,884</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	39	0,39	0,098	1,463	8,093	0,02	0,02	9,75	5,46	0,351
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
222	Зелень в суп	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
227,1	Плов из отварной говядины	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>16,28</b>	<b>17,358</b>	<b>73,476</b>	<b>459,073</b>	<b>0,23</b>	<b>0,095</b>	<b>61,957</b>	<b>96,735</b>	<b>5,436</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	43	0,323	0,043	0,86	4,838	0,011	0,011	3,01	7,31	0,215
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
0,21	Мандарины	93	0,744	0,186	6,975	35,34	0,056	0,027	35,34	32,55	0,093
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный	18	1,584	0,288	8,208	42,48	0,042	0,018		8,4	0,936
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>457</b>	<b>20,651</b>	<b>13,197</b>	<b>57,753</b>	<b>428,948</b>	<b>0,344</b>	<b>0,116</b>	<b>50,345</b>	<b>143,4</b>	<b>3,753</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 564</b>	<b>57,309</b>	<b>44,451</b>	<b>221,401</b>	<b>1 457,009</b>	<b>0,872</b>	<b>0,642</b>	<b>114,41</b>	<b>795,257</b>	<b>13,07</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>62,239</b>	<b>54,955</b>	<b>212,918</b>	<b>1 585,537</b>	<b>0,842</b>	<b>1,969</b>	<b>130,699</b>	<b>768,975</b>	<b>14,308</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
Стоимость по плану 211 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 215,79 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Замогорская О. Е.