

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. 23 июня 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 24 июня 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+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
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:	360	9,91	7,105	35,895	246,135	0,15	0,387	1,71	350,54	1,18
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	6,12	19,8	154,8	0,06	0,24	1,62	217,8	0,18
	Итого:	180	5,04	6,12	19,8	154,8	0,06	0,24	1,62	217,8	0,18
	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	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	605	17,752	12,842	55,738	412,997	0,258	0,313	195,952	128,059	8,073
	Уплотненный полдник										
144,2	Запеканка из творога	130	20,709	21,567	10,53	314,698	0,065	0,338	0,299	193,05	0,858
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
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:	508	34,045	48,781	104,54	989,237	0,271	0,589	10,618	382,483	4,699
	Итого за день:	1 653	66,747	74,848	215,972	1 803,169	0,739	1,529	209,9	1 078,882	14,132
	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: 188,32 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.