

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. 24 июня 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 25 июня 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
Завтрак											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	20,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	320	16,484	13,853	35,625	327,28	0,166	0,309	4,02	257,573	2,51
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	164	10,789	3,237	7,553	100,989		0,064	1,295	267,579	0,216
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,015	0,006		4,5	0,27
	Итого:	194	12,439	12,237	25,553	262,989	0,015	0,07	1,295	272,079	0,486
Обед											
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	40	0,827	0,203	3,77	41,333	0,101	0,024	0,531	18,96	0,544
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	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
239,1	Мясо для супа (куры)	5	3,99	3,815	0,048	50,4	0,023		0,565	5,923	0,35
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	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	513	26,406	18,443	89,083	632,381	0,522	0,283	18,054	137,98	7,723
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
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
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:	478	12,782	10,417	45,932	378,282	0,372	7,646	191,586	72,94	8,952
	Итого за день:	1 505	68,112	54,95	196,193	1 600,933	1,075	8,308	214,954	740,573	19,671
	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: 189,12 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.