

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето ясли 2025  
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 27 апреля 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 28 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>											
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
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>329</b>	<b>6,404</b>	<b>4,661</b>	<b>36,943</b>	<b>217,594</b>	<b>0,106</b>	<b>0,247</b>	<b>1,2</b>	<b>227,7</b>	<b>1,611</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
128	Компот из смеси сухофруктов+	100	0,733		22,267	87,36	0,007	0,04	1,247	28,947	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,733</b>		<b>22,267</b>	<b>87,36</b>	<b>0,007</b>	<b>0,04</b>	<b>1,247</b>	<b>28,947</b>	<b>0,78</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
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	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
104,2	Картофельное пюре	65	1,378	1,768	9,094	60,236	0,056	0,047	4,684	16,049	0,475
212,2	Капуста тушённая	65	1,781	3,978	7,345	65,832	0,026	0,039	28,197	44,018	0,871
0,44	Сок фруктовый	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
0,09	Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
	<b>Итого:</b>	<b>543</b>	<b>25,276</b>	<b>21,085</b>	<b>54,036</b>	<b>500,899</b>	<b>0,279</b>	<b>0,332</b>	<b>56,884</b>	<b>170,243</b>	<b>5,689</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
150,1	Суфле творожное	110	15,767	8,433	16,317	200,567	0,055	0,238	0,293	142,542	0,605
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
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
	<b>Итого:</b>	<b>358</b>	<b>22,518</b>	<b>12,13</b>	<b>89,12</b>	<b>555,927</b>	<b>0,182</b>	<b>0,342</b>	<b>0,456</b>	<b>193,121</b>	<b>2,721</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 330</b>	<b>54,931</b>	<b>37,876</b>	<b>202,365</b>	<b>1 361,779</b>	<b>0,574</b>	<b>0,962</b>	<b>59,787</b>	<b>620,011</b>	<b>10,8</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: 210,34 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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