

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 28 апреля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 29 апреля 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										
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	29,268/5	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	334	11,84	14,334	53,996	393,244	0,169	0,179	2,67	338,174	1,102
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	147	4,263	3,675	6,174	74,48	0,029	0,02	0,441	182,28	0,147
	Итого:	147	4,263	3,675	6,174	74,48	0,029	0,02	0,441	182,28	0,147
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	42	0,315	0,042	0,84	4,725	0,011	0,011	2,94	7,14	0,21
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
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	9	0,27	0,9	0,27	10,17			0,06	8,1	
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
258,3	Картофель тушённый	110	2,882	2,625	18,795	110,242	0,116	0,098	9,673	33,924	0,983
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	587	23,078	13,684	78,549	526,178	0,319	0,315	74,563	144,529	5,112
	Уплотненный полдник										
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
24,1	Омлет с сыром	60	7,6	7,8	1,2	104	0,03	0,18	0,14	111,45	0,99
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	35	2,11	2,66	12,94	84	0,04	0,03	0,36	7,9	0,46
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный	26	2,288	0,416	11,856	61,36	0,061	0,026		12,133	1,352
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	389	13,858	14,726	37,451	375,96	0,196	0,288	32,39	189,813	4,394
	Итого за день:	1 457	53,039	46,42	176,171	1 369,862	0,713	0,802	110,064	854,797	10,755
	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: 215,3 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.