

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 29 апреля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 30 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										
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
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	330	5,04	3,07	25,04	190,29	0,098	0,198	0,92	175,72	1,41
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	150	9,868	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197
	Итого:	150	9,868	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	36	0,36	0,09	1,35	7,47	0,018	0,018	9	5,04	0,324
245	Суп лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
239,1	Мясо для супа (куры)	8	6,384	6,104	0,076	80,64	0,036		0,904	9,476	0,56
222	Зелень в суп	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
259	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	0,1	0,11	7,34	41,3	1,5
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,02	Бананы	77	1,155	0,077	16,17	67,221	0,031	0,077	7,7	6,16	0,924
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	654	22,537	13,88	81,21	542,138	0,342	0,307	45,614	114,541	5,798
	Уплотненный полдник										
16,1	Сырники из творога	120	8,88	4,248	10,512	114	0,072	0,288	0,264	171,828	0,84
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,32		40,08	157,248	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
0,1	Хлеб пшеничный	21	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	399	17,265	9,709	101,251	552,808	0,249	0,476	2,784	336,605	4,023
	Итого за день:	1 533	54,71	29,62	214,409	1 377,604	0,689	1,039	50,502	871,603	11,428
	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: 217,92 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.