

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Ясли 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 30 мая 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										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом	34,7/5,71 4	2,8	8,629	16,709	155,429	0,057	0,034		10,629	0,709
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	Итого:	450	13,56	18,999	42,854	397,379	0,131	0,301	1,32	250,409	2,069
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,4	Пряники	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	200	6,36	7,455	25,26	191,05	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
104,2	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
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:	502	23,622	12,692	61,992	460,96	0,345	0,307	20,517	123,862	5,723
	Уплотненный полдник										
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
223	Макаронник с говядиной	160	26,375	25,4	33,13	466,38	0,226		2,04	104,7	6,07
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	448	28,745	29,15	66,42	646,55	0,32	0,035	136,94	150,893	9,186
	Итого за день:	1 600	72,287	68,296	196,526	1 695,939	0,86	0,847	159,713	715,74	17,534
	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: 226,43 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.