

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень Ясли 2025
Возрастная категория: Дети ясли к1

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68
"Ромашка"
Градюк Т. Н.
М. П. 3 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 4 июля 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,25	Батон нарезной+	20	1,52	0,18	9,34	45,927	0,032	0,012		4,6	0,38
	Итого:	350	12,3	10,08	39,76	297,287	0,2	0,374	1,656	344,456	1,354
	Завтрак 2ой										
0,43	Слива+	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
	Итого:	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
	Обед										
57,1	Икра баклажанная+	40	0,9	2,9	3,8	42	0,02	0,03	2,02	10,53	0,36
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)+	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушённая+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
117,2	Суфле из филе куриного	60	12,218	4,167	2,116	94,844	0,055		0,164	26,509	1,113
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	564	29,893	22,875	69,579	590,902	0,311	0,188	56,974	165,764	6,071
	Полдник										
337,1	Булочка "Тюменская"++++	50	3,517	5,192	32,158	189,167	0,071		0,083	19,55	0,65
0,51	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Итого:	200	7,867	8,942	38,458	265,167	0,101	0,02	0,533	205,55	0,8
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
104,3	Картофельное пюре+	140	2,968	3,808	19,6	129,752	0,112	0,112	10,08	34,58	1,036
211,1	Кнели рыбные+	50	9,583	1,083	3,25	60	0,042	0,067	0,7	36,183	0,342
33	Чай с сахаром+	160	0,171		0,032	43,52		0,011	0,085	4,309	0,715
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	400	14,707	5,241	32,602	283,847	0,208	0,217	12,965	89,506	3,282
	Итого за день:	1 589	65,592	47,438	188,35	1 473,412	0,826	0,806	83,378	830,026	12,857
	Итого среднее за 10 дней:		61,628	46,706	195,615	1 431,102	14,95	2,206	95,448	717,787	13,901

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 211 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

228,47 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Романова Е. Н.