

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень Ясли 2025
Возрастная категория: Дети ясли к1

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС № 68
"Ромашка"
Градюк Т. Н.
М. П. 9 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 10 июля 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										
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом+	42,62/7 ,143	3,5	10,786	20,886	194,286	0,071	0,043		13,286	0,886
	Итого:	350	14,1	16,086	69,698	479,606	0,201	0,403	1,57	340,206	2,586
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
45,1	Салат летний+	30	0,75	2,625	1,575	33	0,015	0,023	3,855	7,973	0,263
88,1	Суп картофельный с мясными	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	135	9,24	5,6	9,28	124	0,06	0,51	71,6	15,3	1
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	557	21,56	13,395	50,015	406,48	0,235	0,773	251,075	80,723	7,783
	Полдник										
0,14	Печенье+	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
0,44	Сок фруктовый+	170	0,51		23,449	91,143	0,034	0,011	3,4	30,589	0,68
	Итого:	200	3,03	3,983	48,559	237,678	0,059	0,029	3,4	40,369	1,388
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	130	9,62	4,602	11,388	123,5	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)+	50	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
33	Чай с сахаром+	170	0,181		0,034	46,24		0,011	0,091	4,579	0,759
0,1	Хлеб пшеничный+	50	4,4	0,8	22,8	118	0,117	0,05		23,333	2,6
	Итого:	400	14,601	6,202	37,222	307,74	0,195	0,393	0,437	226,399	4,309
	Итого за день:	1 582	53,321	39,695	212,843	1 463,51	0,713	1,613	380,232	699,696	17,716
	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: 230,89 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): _____ / _____

Бухгалтер: _____ / Романова Е. Н.