

День: 5
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. 10 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 11 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										
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
34	Чай с молоком+	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	350	16,887	17,477	34,537	356,583	0,139	0,442	7,694	166,56	3,929
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Обед										
64,1	Салат из свеклы+	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
253,2	Суп картофельный с	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
259,3	Рагу по- домашнему с птицей+	160	12,985	16,297	13,44	252,324	0,129	0,148	15,22	26,682	1,737
0,48	Сок абрикосовый+	180	0,54		30,588	118,38	0,036	0,072	10,8	9	1,62
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	587	19,649	22,177	80,09	594,168	0,323	0,291	39,518	99,681	6,216
	Полдник										
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	50	3,014	3,8	18,486	120	0,057	0,043	0,514	11,286	0,657
0,51	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Итого:	200	7,364	7,55	24,786	196	0,087	0,063	0,964	197,286	0,807
	Ужин										
116,1	Суфле рыбное+	50	8,017	1,525	0,067	46,017	0,042	0,067	0,35	20,375	0,475
105	Рис отварной+	110	2,673	2,992	25,795	154,33	0,022	0,014		3,861	0,363
183	Соус сметанный+	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048
129,1	Кисель из клюквы+	180	0,12		24,847	103,872			0,108	5,832	0,144
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	13,93	5,597	66,069	389,539	0,134	0,123	0,47	50,692	2,59
	Итого за день:	1 612	58,13	52,823	212,606	1 566,70	0,697	0,941	52,397	528,468	15,267
	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: 216,51 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): _____ / ...

Бухгалтер: _____ / Романова Е. Н.