

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС № 68  
 "Ромашка"  
 Градюк Т. Н.  
 М. П. 14 июля 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-осень Ясли 2025  
 Возрастная категория: Дети ясли к1

### Ежедневное меню на 15 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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
25,2	Запеканка из творога+	100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
182,1	Соус молочный (сладкий)+	40	0,32	0,64	2,4	16		0,016	0,048	9,872	0,032
34	Чай с молоком+	170	1,813	1,813	14,053	79,787	0,011	0,068	0,408	63,75	1,009
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,853	0,064	0,024		9,2	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>25,043</b>	<b>6,133</b>	<b>51,673</b>	<b>357</b>	<b>0,125</b>	<b>0,318</b>	<b>0,686</b>	<b>202,732</b>	<b>2,341</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,16	Абрикосы+	75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,075</b>	<b>6,75</b>	<b>29</b>	<b>0,022</b>	<b>0,045</b>	<b>7,5</b>	<b>21</b>	<b>0,525</b>
	<b>Обед</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
231	Суп с рыбными консервами+	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
	Сок тыквенный+	150									
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>532</b>	<b>30,94</b>	<b>10,005</b>	<b>73,675</b>	<b>403,855</b>	<b>0,358</b>	<b>0,292</b>	<b>18,09</b>	<b>82,47</b>	<b>4,966</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
341,5	Пирожки сдобные печенье с рисом, яйцом	50	3,4	4,486	19,871	132,857	0,057	0,043	0,043	10,571	0,057
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,3</b>	<b>8,486</b>	<b>26,971</b>	<b>210,657</b>	<b>0,097</b>	<b>0,203</b>	<b>0,823</b>	<b>163,951</b>	<b>0,127</b>
	<b>Ужин</b>										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	180	2,676	7,356	16,536	142,56	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,027		24,68	104,667		0,04	35,2	8,747	1,867
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>4,463</b>	<b>7,676</b>	<b>50,336</b>	<b>294,427</b>	<b>0,179</b>	<b>0,192</b>	<b>69,772</b>	<b>60,152</b>	<b>4,227</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 557</b>	<b>68,421</b>	<b>32,375</b>	<b>209,406</b>	<b>1 294,93</b>	<b>0,781</b>	<b>1,05</b>	<b>96,871</b>	<b>530,305</b>	<b>12,185</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,628</b>	<b>46,706</b>	<b>195,615</b>	<b>1 431,102</b>	<b>14,95</b>	<b>2,206</b>	<b>95,448</b>	<b>717,787</b>	<b>13,901</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: 211 руб.  
 Средняя  
 стоимость за 10  
 дней: \_\_\_\_\_ руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / ..

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Романова Е. Н.