

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень Ясли 2025
Возрастная категория: Дети ясли к1

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС № 68
"Ромашка"
Градюк Т. Н.
М. П. 15 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 16 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
36	Какао на молоке+	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
100,2	Бутерброд с сыром+	11,82/5 ,556/32 ,558	5,6	7,322	16,178	153,333	0,056	0,067	0,078	120,111	0,756
	Итого:	350	19,39	17,332	71,592	519,983	0,256	0,487	2,728	441,891	3,426
	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										
1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	10									
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
485	Салат «Солнышко»	40	2,2	5,31	1,61	62,99	0,021		1,58	76,65	0,362
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,13	Сметана в суп+	4	0,12	0,4	0,12	4,52			0,027	3,6	
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
164,1	Картофель отварной+	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
234,3	Рыба горбуша припущенная+	50	10,25	3,25		70	0,1	0,08	0,45	10	0,3
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	601	24,188	19,85	60,778	523,66	0,355	0,282	22,372	164,606	3,94
	Полдник										
147,1	Блины+	50	3,417	2,083	21,167	105,083	0,067	0,025		9,15	0,667
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	200	7,317	6,083	28,267	182,883	0,107	0,185	0,78	162,53	0,737
	Ужин										
59,1	Икра овощная ++	130	3,25	8,775	15,275	134,875	0,098	0,098	17,55	64,025	1,495
0,3	Яйцо отварное+	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
140,1	Напиток яблочный+	170	0,113	0,113	20,178	77,339	0,011		35,043	3,808	0,533
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,52	0,64	18,24	94,4	0,093	0,04		18,667	2,08
	Итого:	400	13,143	15,198	54,038	384,064	0,206	0,154	52,593	86,5	4,108
	Итого за день:	1 626	64,863	58,764	222,624	1 646,80	0,93	1,115	89,722	880,276	13,56
	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 план 211 руб.

Средняя
стоимость за 10
дней:

руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): _____ / _____

Бухгалтер: _____ / Романова Е. Н.