

День: 4
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. 16 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 17 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
	Завтрак										
17,1	Суп молочный с пшеном++	165	2,86	3,08	12,1	88,66	0,066	0,253	1,221	241,802	0,242
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом+	29,197/ 5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	350	6,91	12,23	39,12	295,06	0,126	0,343	1,581	307,352	1,752
	Завтрак 2ой										
0,32	Нектарин+	75	0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	4,5	0,21
	Итого:	75	0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	4,5	0,21
	Обед										
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп+	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
478	Оладьи из печени (запеченные)	50	7,725	5,525	5,092	100,833	0,158	8,342	15,817	7,733	3,633
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	584	23,475	17,995	90,512	543,463	0,446	8,7	33,063	135,843	10,418
	Полдник										
148,1	Ватрушка с творогом+	50	7,083	1,75	22,75	128,083	0,075	0,083	0,092	32,567	0,792
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	200	10,983	5,75	29,85	205,883	0,115	0,243	0,872	185,947	0,862
	Ужин										
23,1	Морковь, тушённая с рисом+	180	3,24	9	30,96	219,6	0,036	0,036	1,44	18	0,54
130,1	Кисель из яблок+	170	0,227	0,227	34	139,853			14,79	6,641	0,499
0,1	Хлеб пшеничный+	50	4,4	0,8	22,8	118	0,117	0,05		23,333	2,6
	Итого:	400	7,867	10,027	87,76	477,453	0,153	0,086	16,23	47,975	3,639
	Итого за день:	1 609	50,03	46,242	253,88	1 554,86	0,864	9,392	55,796	681,617	16,881
	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: руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): _____ / ..

Бухгалтер: _____ / Романова Е. Н.