

День: 1
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. 6 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 7 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										
17,4	Суп молочный с крупой	170	2,947	3,173	12,467	91,347	0,057	0,193	0,952	186,751	0,193
36	Какао на молоке+	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	21,497/ 3,659/4 ,67	1,829	4,924	0,044	41,963	51,805		0,007	79,171	0,095
	Итого:	350	9,866	14,008	29,825	272,56	51,922	0,433	2,909	448,251	0,968
	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										
311	Томаты консервированны е с кожей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
99,1	Суп-пюре из бобовых+	150	4,2	1,2	10,9	74,1	0,08	0,04	0,5	32,07	1,15
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
	Сок тыквенный+	164									
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	569	27,37	10,5	34,61	346,87	0,294	1,648	67,36	131,57	5,68
	Полдник										
334	Плюшка новоомсковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
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	7	34,308	227,8	0,112	0,16	0,806	168,463	0,62
	Ужин										
113,1	Хлебцы рыбные+	50	10,333	2,667	4	79,75	0,042	0,075	0,692	33,358	0,458
164,1	Картофель отварной+	130	2,587	3,055	19,942	124,397	0,121	0,086	10,72	13,017	1,092
183	Соус сметанный+	15	0,24	0,3	0,84	7,26		0,006	0,006	3,312	0,024
273,4	Напиток лимонный	165	0,374		18,689	76,725	0,004		4,389	4,835	0,111
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,52	0,64	18,24	94,4	0,093	0,04		18,667	2,08
	Итого:	400	17,054	6,662	61,711	382,532	0,26	0,207	15,806	73,188	3,765
	Итого за день:	1 594	62,402	38,409	167,092	1 262,76	52,613	2,467	90,932	825,973	11,243
	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: 218,63 руб.

шеф-повар: _____ / Петрова И. Н.

Врач(диетсестра): _____ / _____

Бухгалтер: _____ / Романова Е. Н.