

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень Ясли 2025
Возрастная категория: Дети ясли к2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68
"Ромашка"
Градюк Т. Н.
М. П. 2 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 3 июля 2025 г.

№ рецеп- туры	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										
17,1	Суп молочный с пшеном++	165	2,86	3,08	12,1	88,66	0,066	0,253	1,221	241,802	0,242
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом+	28,506/ 5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	350	7,21	11,83	37,432	282,58	0,166	0,473	2,091	429,962	1,302
	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										
216,1	Помидоры свежие порциями+	66	0,66	0,165	2,475	13,695	0,033	0,033	16,5	9,24	0,594
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+	8	0,2	0,04	0,32	2,4		0,04	20	44,6	0,32
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
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:	601	29,29	20,535	85,935	570,125	0,356	0,516	45,937	184,618	8,404
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	57	4,218	1,805	40,318	177,071	0,076	0,048	0,057	15,124	1,121
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	207	8,118	5,805	47,418	254,871	0,116	0,208	0,837	168,504	1,191
	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:	1 633	53,28	48,437	265,183	1 618,029	0,815	1,302	69,145	835,559	14,746
	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:

225,22 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/