

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень Ясли 2025
Возрастная категория: Дети ясли к2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС № 68
"Ромашка"
Градюк Т. Н.
М. П. 8 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 9 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
322	Каша ячневая молочная++	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,15	Мармелад+	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
	Итого:	350	12,6	5,97	80,39	430,89	0,178	0,248	1,08	219,75	2,43
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	85	0,765	0,085	7,65	32,867	0,025	0,051	8,5	23,8	0,595
	Итого:	85	0,765	0,085	7,65	32,867	0,025	0,051	8,5	23,8	0,595
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
83,1	Суп из овощей+	151	1,107	3,02	6,644	59,091	0,04	0,03	5,366	15,281	0,463
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
250,3	Шницели+	50	8,083	4,917	4,917	95	0,033	0,067	0,075	20,433	0,55
104,3	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,8	111,216	0,096	0,096	8,64	29,64	0,888
123,4	Компот из плодов сушеных+	170	1,247		33,334	130,469					
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	567	19,186	14,191	73,119	493,974	0,245	0,258	24,081	90,13	3,606
	Полдник										
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
37,1	Молоко кипяченное+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	200	7,443	6,414	39,764	244,3	0,097	0,217	0,816	167,416	0,561
	Ужин										
115,1	Пудинг рыбный+	50	7,917	2,25	3,5	66,083	0,042	0,067	0,383	30,775	0,5
187,1	Суфле из капусты+	160	10,4	20,267	15,822	280,978	0,08	0,204	29,733	210,658	1,876
	Сок тыквенный+	170									
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	400	20,077	22,837	28,442	394,261	0,168	0,291	30,117	250,766	3,416
	Итого за день:	1 602	60,071	49,497	229,366	1	0,713	1,065	64,593	751,861	10,607
	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: 244,1 руб.

Повар: _____/
Врач(диетсестра): _____/
Бухгалтер: _____/