

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Дети ясли к3

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС № 68
"Ромашка"
Градюк Т. Н.
М. П. 13 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 14 апреля 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										
322	Каша ячневая молочная++	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком+	170	1,813	1,813	14,053	79,787	0,011	0,068	0,408	63,75	1,009
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	350	12,793	6,183	66,163	376,077	0,179	0,256	1,128	226,45	2,469
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	21	1,726
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	150	1,7	2,4	7,1	56,2	0,04	0,05	4,01	39,55	0,39
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
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
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,538	0,088	0,038		17,5	1,95
	Итого:	553	23,3	10,09	47,24	370,778	0,277	1,741	230,79	148,74	8,957
	Полдник										
0,4	Пряники+	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
37,1	Молоко кипячённое+	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	Итого:	200	6,94	8,516	33,157	234,708	0,071	0,199	0,884	183,611	0,787
	Ужин										
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем по- русски+	180	11,148	8,628	14,808	181,8			19,056	50,472	1,272
0,44	Сок фруктовый+	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,52	0,64	18,24	94,4	0,093	0,04		18,667	2,08
	Итого:	400	15,208	9,268	57,876	372,704	0,129	0,052	22,656	101,527	4,072
	Итого за день:	1 728	58,541	34,079	211,561	1 384,678	0,671	2,27	259,208	681,327	18,011
	Итого среднее за 10 дней:		61,383	47,502	213,134	1 518,331	14,939	1,151	148,573	750,602	14,192

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/