

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень Ясли 2025
Возрастная категория: Дети ясли кЗ

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68
"Ромашка"
Градюк Т. Н.
М. П. 1 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 2 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	330	12,58	5,97	64,51	366,69	0,198	0,258	1,06	202,6	3,45
	Завтрак 2ой										
0,43	Слива+	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
	Итого:	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
	Обед										
485	Салат «Солнышко»	40	2,2	5,31	1,61	62,99	0,021		1,58	76,65	0,362
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп+	8	0,2	0,04	0,32	2,4		0,04	20	44,6	0,32
0,13	Сметана в суп+	4	0,12	0,4	0,12	4,52			0,027	3,6	
234,3	Рыба горбуша припущенная+	50	10,25	3,25		70	0,1	0,08	0,45	10	0,3
164,1	Картофель отварной+	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	647	24,338	19,89	59,878	525,16	0,36	0,312	41,572	196,806	4,194
	Полдник										
147,1	Блины+	50	3,417	2,083	21,167	105,083	0,067	0,025		9,15	0,667
37,1	Молоко кипячённое+	149	3,874	3,973	7,053	77,281	0,04	0,159	0,775	152,357	0,07
	Итого:	199	7,291	6,057	28,219	182,365	0,106	0,184	0,775	161,507	0,736
	Ужин										
59,1	Икра овощная ++	130	3,25	8,775	15,275	134,875	0,098	0,098	17,55	64,025	1,495
0,3	Яйцо отварное+	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
123,2	Компот из свежих плодов груш+	180	0,144		10,894	41,616	0,006	0,01	0,774	14,352	0,882
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	12,294	14,925	40,194	324,741	0,178	0,154	18,324	92,377	3,937
	Итого за день:	1 651	57,328	47,142	200,751	1 435,166	0,849	0,915	72,981	678,04	13,667
	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: 203,88 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/