

День: 4
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. 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+	28,594/ 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										
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями+	39	0,39	0,098	1,463	8,093	0,02	0,02	9,75	5,46	0,351
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+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
478	Оладьи из печени (запеченные)	50	7,725	5,525	5,092	100,833	0,158	8,342	15,817	7,733	3,633
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:	583	23,565	18,052	91,174	547,056	0,455	8,71	40,013	134,503	10,569
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	264,19	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
	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:	1 643	47,382	45,839	275,406	1 611,829	0,914	9,509	64,174	800,74	19,06
	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:

199,48 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/