

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень Ясли 2025
Возрастная категория: Дети ясли к3

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 68
"Ромашка"
Градюк Т. Н.
М. П. 9 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 10 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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	165	3,52	3,08	13,31	97,57	0,066	0,176	0,803	161,238	0,264
268	Бутерброды с маслом+	28,9/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	350	7,87	11,83	38,642	291,49	0,166	0,396	1,673	349,398	1,324
	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										
45,1	Салат летний+	40	1	3,5	2,1	44	0,02	0,03	5,14	10,63	0,35
88,1	Суп картофельный с мясными	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп+	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	135	9,24	5,6	9,28	124	0,06	0,51	71,6	15,3	1
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
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+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	568	21,835	14,275	50,58	417,78	0,24	0,785	254,86	88,955	7,91
	Полдник										
0,14	Печенье+	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
0,44	Сок фруктовый+	162	0,486		22,345	86,854	0,032	0,011	3,24	29,149	0,648
	Итого:	192	3,006	3,983	47,455	233,389	0,058	0,029	3,24	38,929	1,356
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	130	9,62	4,602	11,388	123,5	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)+	50	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
33	Чай с сахаром+	170	0,181		0,034	46,24		0,011	0,091	4,579	0,759
0,1	Хлеб пшеничный+	50	4,4	0,8	22,8	118	0,117	0,05		23,333	2,6
	Итого:	400	14,601	6,202	37,222	307,74	0,195	0,393	0,437	226,399	4,309
	Итого за день:	1 585	48,107	36,53	180,537	1	0,684	1,623	264,26	708,181	15,109
	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: 191,06 руб.

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