

День: 5
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. 10 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 11 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										
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
34	Чай с молоком+	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
0,25	Батон нарезной+	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	351	16,963	17,486	35,004	358,88	0,14	0,443	7,694	166,79	3,948
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
62,1	Салат из свеклы с черносливом+	40	0,6	2	2,5	41,6	0,01	0,02	1,63	15,52	0,59
253,2	Суп картофельный с	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
222	Зелень в суп+	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
259,3	Рагу по- домашнему с птицей+	160	12,985	16,297	13,44	252,324	0,129	0,148	15,22	26,682	1,737
0,48	Сок абрикосовый+	181	0,543		30,758	119,038	0,036	0,072	10,86	9,05	1,629
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	591	19,827	22,492	77,88	599,526	0,323	0,317	47,128	118,776	6,435
	Полдник										
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	50	3,014	3,8	18,486	120	0,057	0,043	0,514	11,286	0,657
37,1	Молоко кипячѐнное+	149	3,874	3,973	7,053	77,281	0,04	0,159	0,775	152,357	0,07
	Итого:	199	6,888	7,773	25,538	197,281	0,097	0,202	1,289	163,643	0,727
	Ужин										
116,1	Суфле рыбное+	50	8,017	1,525	0,067	46,017	0,042	0,067	0,35	20,375	0,475
105	Рис отварной+	110	2,673	2,992	25,795	154,33	0,022	0,014		3,861	0,363
183	Соус сметанный+	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048
129,1	Кисель из клюквы+	180	0,12		24,847	103,872			0,108	5,832	0,144
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	13,93	5,597	66,069	389,539	0,134	0,123	0,47	50,692	2,59
	Итого за день:	1 616	57,638	53,378	211,841	1	0,716	1,099	180,332	511,901	15,35
	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: 187,27 руб.

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