

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень Ясли 2025
Возрастная категория: Дети ясли к3

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС № 68
"Ромашка"
Градюк Т. Н.
М. П. 14 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 15 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										
25,2	Запеканка из творога+	100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
182,1	Соус молочный (сладкий)+	40	0,32	0,64	2,4	16		0,016	0,048	9,872	0,032
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+	40	3,04	0,36	18,68	91,853	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	350	25,043	6,133	51,673	357	0,125	0,318	0,686	202,732	2,341
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525
	Итого:	75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
231	Суп с рыбными консервами+	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
222	Зелень в суп+	4	0,1	0,02	0,16	1,2		0,02	10	22,3	0,16
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	534	31,59	10,415	99,767	507,675	0,368	0,312	72,59	98,78	5,756
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
341,5	Пирожки сдобные печеные с рисом, яйцом	50	3,4	4,486	19,871	132,857	0,057	0,043	0,043	10,571	0,057
	Итого:	250	8,5	9,786	29,271	236,257	0,107	0,203	1,083	230,971	0,157
	Ужин										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	160	2,379	6,539	14,699	126,72	0,117	0,117	30,731	37,397	1,173
133	Кисель из плодов шиповника+	180	0,024		22,212	94,2		0,036	31,68	7,872	1,68
0,1	Хлеб пшеничный+	10	0,88	0,16	4,56	23,6	0,023	0,01		4,667	0,52
	Итого:	350	3,283	6,699	41,471	244,52	0,141	0,163	62,411	49,936	3,373
	Итого за день:	1 559	69,091	33,108	228,932	1	0,763	1,041	144,27	603,419	12,152
	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 план 211 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: руб.

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