

День: 5
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. 17 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 18 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	Ca	Fe
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная+	170	6,913	5,78	24,82	179,067	0,136	0,193	0,816	176,573	1,009
35,1	Кофейный напиток+	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
0,25	Батон нарезной+	20	1,52	0,18	9,34	45,927	0,032	0,012		4,6	0,38
	Итого:	350	10,46	7,24	45,586	286,775	0,221	0,407	1,744	371,957	1,858
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
0,23	Груша+	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	225	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	21	1,726
	Обед										
57,1	Икра баклажанная+	40	0,9	2,9	3,8	42	0,02	0,03	2,02	10,53	0,36
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
117,1	Суфле из кур+	60	9,42	8,8	2,47	126,43	0,03	0,1	0,07	26,17	0,86
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
212,1	Капуста тушённая+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	554	19,115	19,878	69,838	521,688	0,241	0,288	55,75	153,58	5,118
	Полдник										
337,1	Булочка "Тюменская"++++	50	3,517	5,192	32,158	189,167	0,071		0,083	19,55	0,65
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	200	7,417	9,192	39,258	266,967	0,111	0,16	0,863	172,93	0,72
	Ужин										
104,3	Картофельное пюре+	155	3,286	4,216	21,7	143,654	0,124	0,124	11,16	38,285	1,147
211,1	Кнели рыбные+	50	9,583	1,083	3,25	60	0,042	0,067	0,7	36,183	0,342
33	Чай с сахаром+	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
0,1	Хлеб пшеничный+	15	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	400	14,381	5,539	31,826	288,014	0,201	0,218	11,956	86,316	3,073
	Итого за день:	1 729	51,673	41,871	193,633	1 393,855	0,789	1,095	74,063	805,784	12,495
	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: руб.

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