

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС № 68
"Ромашка"
Градюк Т. Н.
М. П. 7 июля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 8 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										
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
268	Бутерброды с маслом+	29,931/ 5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	170	2,153	1,36	12,14	65,643	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	355	13,303	13,01	64,86	429,043	0,187	0,415	1,686	360,068	2,379
	Завтрак 2ой										
0,43	Слива+	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
	Итого:	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
70,1	Борщ сибирский+	149	2,285	2,483	9,139	68,441	0,04	0,03	4,639	29,542	0,954
0,13	Сметана в суп+	3	0,09	0,3	0,09	3,39			0,02	2,7	
222	Зелень в суп+	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
481	Кисель из брусники	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	555	22,305	22,518	51,705	500,686	0,307	0,082	39,609	106,557	6,624
	Полдник										
0,4	Пряники+	28	2,352	3,717	23,436	136,766	0,024	0,017		9,128	0,661
281,1	Ряженка	170	4,93	4,25	7,14	86,133	0,034	0,023	0,51	210,8	0,17
	Итого:	198	7,282	7,967	30,576	222,899	0,058	0,039	0,51	219,928	0,831
	Ужин										
242	Макаронник с печенью*+	180	17,529	8,086	40,638	306	0,291	1,357	6,425	29,908	5,898
314,1	Соус томатный+	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
128	Компот из смеси сухофруктов+	170	1,247		37,853	148,512	0,011	0,068	2,119	49,209	1,326
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	21,756	9,466	93,732	541,312	0,376	1,459	9,104	97,117	8,924
	Итого за день:	1 583	65,471	53,261	248,823	1 730,15	0,935	2,003	62,159	808,42	20,108
	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: 193,05 руб.

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