

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ г.
Нижневартовска ДС №25
"Семицветик"

Вечипольская В. И.

М. П. 29 июня 2025 г.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 1
Сезон: лето-осень ясли 2025
Возрастная категория: Дети ясли

Ежедневное меню на 30 июня 2025 г.

№ рецеп- туры	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	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	335	10,45	13,85	47,232	351,92	0,22	0,39	1,59	343,96	1,95
	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										
0,01	Соль	3								11,04	0,087
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Лавровый лист	1									
309, 2	ТК № 309.2 Огурцы консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
105	Рис отварной	100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33
236, 1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,44	Сок фруктовый 0,2	150	0,75	0,15	20,7	80,46	0,03	0,015	3	30	0,6
	Итого:	552	14,82	13,34	72,38	476,24	0,313	0,118	29,77	123,19	6,877
	Полдник										
0,14	Печенье	15	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:	165	6,03	6,405	22,74	172,69	0,077	0,272	1,05	186,52	0,622
	Ужин										
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
171, 1	Запеканка овощная	150	5,14	5,75	30,04	185,3	0,14	0,12	16,35	61,03	1,68
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	15,14	11,9	77,465	464,59	0,224	0,227	18,22	118,45	4,41
	Итого за день:	1 517	46,47	45,525	227,167	1 497,45	0,856	1,022	174,38	784,12	15,509
	Итого среднее за 10 дней:		53,948	43,668	210,559	1 429,075	11,721	1,176	96,106	711,117	13,206

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 191,82 руб.

Повар: _____/

Рустамова А. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/

Жушма Е. А.