

День: 5
Неделя: 2
Сезон: ВЕСНА -Лето 2025 ясли
Возрастная категория: ясли



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовска ДС №44 "Золотой
ключик"
Гладких О. И.
5 июня 2025 г.

Ежедневное меню
на 6 июня 2025 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,25	Батон нарезной+	35	2,66	0,315	16,345	80,372	0,056	0,021		8,05	0,665
	Итого:	385	11,68	8,785	27,72	279,222	0,12	0,278	1,19	231,91	1,555
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,023	30,4	28	0,08
	Итого:	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,023	30,4	28	0,08
	Обед										
485	Салат «Солнышко»	40	2,2	5,31	1,61	62,99	0,021		1,58	76,65	0,362
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
239,1	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
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	0,8		0,01	5	11,15	0,08
31,1	Котлеты: рыбные (хек) с капустой и морковью+	50	2,808	5,717	5,025	69,65	0,033	0,05	5,333	94,367	0,517
106,1	Рис припущенный+	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,8		0,01	5	11,15	0,08
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	35	2,31	0,42	11,97	61,976	0,061	0,026		12,25	1,365
	Итого:	555	27,708	32,677	72,275	691,396	0,316	0,163	26,443	277,477	5,281
	Полдник										
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
0,4	Пряники+	50	4,2	6,638	41,85	244,225	0,043	0,03		16,3	1,18
	Итого:	200	7,66	9,738	55,844	341,955	0,103	0,03	1,95	196,64	1,36
	Ужин										
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы+	30	0,45	1,425	3,075	26,925	0,008	0,008	5,108	12,57	0,3
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
259	Птица, тушенная в соусе с овощами*++	180	8,66	5,55	16,49	151	0,1	0,11	7,34	41,3	1,5
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	390	11,43	7,335	46,815	300,775	0,164	0,14	16,438	68,765	3,071
	Итого за день:	1 610	59,118	58,694	208,654	1 643,748	0,75	0,635	76,421	802,792	11,347
	Итого среднее за 10 дней:		64,989	52,276	215,364	1 568,925	14,995	2,313	119,842	811,138	14,557

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 211 руб.
Средняя стоимость за
10 дней: 204,85 руб.

повар: _____ / Габитова В. В.
медсестра:  / Богданова Т. Н.
бухгалтер: _____ / Санталова Н. И.