

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли 2025г
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 11 февраля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 12 февраля 2025 г.**

| № рецептур | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|------------|------------------------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 271,1 | Консервированная кукуруза порциями | 39 | 0,725 | 0,146 | 5,48 | 20,144 | 0,008 | 0,008 | 1,872 | 1,95 | 0,156 |
| 15,1 | Омлет натуральный | 94 | 9,4 | 9,713 | 1,88 | 131,6 | 0,047 | 0,266 | 0,141 | 64,233 | 1,504 |
| 100,1 | Бутерброд с сыром | 5,277/5/2 9,323 | 4,849 | 6,38 | 14,205 | 133,659 | 0,049 | 0,059 | 0,068 | 95,707 | 0,068 |
| 34 | Чай с молоком | 151 | 1,611 | 1,611 | 12,483 | 70,869 | 0,01 | 0,06 | 0,362 | 56,625 | 0,896 |
| | Итого: | 324 | 16,585 | 17,851 | 34,048 | 356,271 | 0,114 | 0,393 | 2,444 | 218,516 | 2,624 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,24 | Йогурт | 162 | 10,658 | 3,197 | 7,461 | 99,758 | | 0,063 | 1,279 | 264,316 | 0,213 |
| | Итого: | 162 | 10,658 | 3,197 | 7,461 | 99,758 | | 0,063 | 1,279 | 264,316 | 0,213 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 253,2 | Суп картофельный с клецками | 150 | 2,06 | 2,86 | 13,69 | 88,8 | 0,066 | | 6,918 | 15,32 | 0,624 |
| 300,2 | Клещки+ | 15 | 0,874 | 0,83 | 3,612 | 25,434 | 0,012 | 0,021 | | 10,329 | 0,095 |
| 222 | Зелень в суп | 3 | 0,075 | 0,015 | 0,12 | 0,9 | | 0,015 | 7,5 | 16,725 | 0,12 |
| 239,1 | Мясо для супа (куры) | 6 | 4,788 | 4,578 | 0,057 | 60,48 | 0,027 | | 0,678 | 7,107 | 0,42 |
| 261 | Котлеты рубленые из птицы | 60 | 9,63 | 8,68 | 9,98 | 157 | 0,07 | 0,1 | 0,54 | 25,7 | 0,97 |
| 277,1 | Свекла тушеная с луком+ | 120 | 3,384 | 11,064 | 17,364 | 171,78 | 0,04 | 0,06 | 9,924 | 51 | 2,28 |
| 0,44 | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | | 27,587 | 107,227 | 0,04 | 0,013 | 4 | 35,987 | 0,8 |
| 0,21 | Мандарины | 74 | 0,592 | 0,148 | 5,55 | 28,12 | 0,044 | 0,022 | 28,12 | 25,9 | 0,074 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 37 | 2,442 | 0,444 | 12,654 | 65,518 | 0,065 | 0,028 | | 12,95 | 1,443 |
| | Итого: | 665 | 24,445 | 28,619 | 90,614 | 705,258 | 0,364 | 0,259 | 57,68 | 201,018 | 6,826 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 43 | 0,323 | 0,043 | 0,86 | 4,838 | 0,011 | 0,011 | 3,01 | 7,31 | 0,215 |
| 258,3 | Картофель тушеный | 150 | 3,93 | 3,58 | 25,63 | 150,33 | 0,158 | 0,133 | 13,19 | 46,26 | 1,34 |
| 114,1 | Фрикадельки рыбные | 60 | 10,1 | 1,5 | 5,4 | 73 | 0,06 | 0,08 | 0,47 | 39,27 | 0,69 |
| 123,4 | Компот из плодов сушеных+ | 150 | 1,1 | | 29,412 | 115,12 | | | | | |
| 149,1 | Ватрушка с повидлом+ | 59 | 4,366 | 1,868 | 41,733 | 183,283 | 0,079 | 0,049 | 0,059 | 15,655 | 1,16 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 25 | 2,2 | 0,4 | 11,4 | 59 | 0,058 | 0,025 | | 11,667 | 1,3 |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 490 | 22,018 | 7,391 | 114,435 | 585,571 | 0,366 | 0,298 | 16,729 | 131,201 | 4,792 |
| | Итого за день: | 1 641 | 73,706 | 57,058 | 246,557 | 1 746,859 | 0,843 | 1,013 | 78,132 | 815,05 | 14,456 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 65,694 | 57,145 | 227,668 | 1 656,675 | 0,828 | 2,025 | 122,527 | 788,152 | 13,762 |

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 253,45 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.