

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето ясли 2025
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 1 апреля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 2 апреля 2025 г.**

№ рецептуры	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											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
37,1	Молоко кипяченое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,25	Батон нарезной	25	1,9	0,225	11,675	57,408	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:	355	15,28	9,125	58,295	378,168	0,208	0,377	1,656	345,606	1,449
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	167	10,987	3,296	7,691	102,837		0,065	1,318	272,474	0,22
	Итого:	167	10,987	3,296	7,691	102,837		0,065	1,318	272,474	0,22
Обед											
245	Суп лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
239,1	Мясо для супа (куры)	15	11,97	11,445	0,143	151,2	0,068		1,695	17,768	1,05
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
227,1	Плов из отварной говядины	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	591	30,187	26,547	83,895	699,89	0,342	0,11	28,785	99,858	6,336
Уплотненный полдник											
16,1	Сырники из творога	118	8,732	4,177	10,337	112,1	0,071	0,283	0,26	168,964	0,826
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,32		40,08	157,248	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
0,1	Хлеб пшеничный	27	2,376	0,432	12,312	63,72	0,063	0,027		12,6	1,404
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	388	16,045	8,009	91,437	493,068	0,217	0,392	2,559	265,962	4,291
	Итого за день:	1 501	72,499	46,977	241,317	1 673,963	0,767	0,944	34,319	983,899	12,296
	Итого среднее за 10 дней:		61,566	51,749	217,182	1 573,862	0,854	1,985	159,807	765,298	14,069

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 163,28 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.