

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли 2025г
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 2 февраля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 3 февраля 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											
2,1	Каша пшённая молочная	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
34	Чай с молоком	155	1,653	1,653	12,813	72,747	0,01	0,062	0,372	58,125	0,92
268	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	340	12,703	14,203	66,633	449,647	0,24	0,252	1,062	216,915	2,79
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	100	2,6	2,667	4,733	51,867	0,027	0,107	0,52	102,253	0,047
	Итого:	100	2,6	2,667	4,733	51,867	0,027	0,107	0,52	102,253	0,047
Обед											
79,1	Рассольник домашний	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
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
267,1	Жаркое подомашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	546	27,338	26,716	72,336	634,999	0,327	0,169	36,6	129,12	7,372
Уплотненный полдник											
180,1	Вареники ленивые	122	15,047	14,498	21,309	276,635	0,061	0,244	0,203	133,061	0,793
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,04		0,48	0,004
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
182,3	Соус сладкий	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
334	Плюшка новомосковская+	65	4,442	3,9	35,371	195	0,093		0,034	19,608	0,715
0,1	Хлеб пшеничный	19	1,672	0,304	8,664	44,84	0,044	0,019		8,867	0,988
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	387	23,148	22,364	100,504	701,527	0,244	0,402	0,587	257,736	2,759
	Итого за день:	1 373	65,79	65,95	244,207	1 838,039	0,838	0,929	38,769	706,025	12,967
	Итого среднее за 10 дней:		65,938	57,031	228,266	1 658,974	0,832	2,003	123,173	788,233	13,976

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

Средняя стоимость за 10 дней: 218,44 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____ / Кадырова Г. М.

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.