

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 марта 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 3 марта 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            |
| <b>Завтрак</b>             |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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          |
| 0,25                       | Батон нарезной                   | 29           | 2,204               | 0,261         | 13,543         | 66,594                         | 0,046        | 0,017        |                | 6,67                     | 0,551         |
|                            | <b>Итого:</b>                    | <b>334</b>   | <b>12,457</b>       | <b>6,914</b>  | <b>65,556</b>  | <b>380,24</b>                  | <b>0,237</b> | <b>0,239</b> | <b>1,062</b>   | <b>214,285</b>           | <b>2,721</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b>         |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 37,1                       | Молоко кипячённое                | 100          | 2,6                 | 2,667         | 4,733          | 51,867                         | 0,027        | 0,107        | 0,52           | 102,253                  | 0,047         |
|                            | <b>Итого:</b>                    | <b>100</b>   | <b>2,6</b>          | <b>2,667</b>  | <b>4,733</b>   | <b>51,867</b>                  | <b>0,027</b> | <b>0,107</b> | <b>0,52</b>    | <b>102,253</b>           | <b>0,047</b>  |
| <b>Обед</b>                |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 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                    | 10           | 2,6                 | 1,7           |                | 25,7                           | 0,005        | 0,015        |                | 3                        | 0,15          |
| 0,13                       | Сметана в суп                    | 5            | 0,15                | 0,5           | 0,15           | 5,65                           |              |              | 0,033          | 4,5                      |               |
| 222                        | Зелень в суп                     | 2            | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                            |              | 0,01         | 5              | 11,15                    | 0,08          |
| 103,1                      | Макаронные изделия отварные      | 110          | 8,16                | 2,88          | 49,91          | 152,9                          | 0,153        | 0,06         |                | 18,74                    | 1,086         |
| 492                        | Язык отварной                    | 60           | 13,43               | 8,41          |                | 128,6                          | 0,045        | 0,114        |                | 26,138                   | 1,025         |
| 313,1                      | Соус томатный с овощами          | 25           | 0,425               | 1,125         | 1,95           | 20                             | 0,005        | 0,005        | 0,7            | 5                        | 0,175         |
| 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                      | 42           | 2,772               | 0,504         | 14,364         | 74,372                         | 0,074        | 0,032        |                | 14,7                     | 1,638         |
|                            | <b>Итого:</b>                    | <b>554</b>   | <b>30,087</b>       | <b>18,229</b> | <b>108,554</b> | <b>608,362</b>                 | <b>0,342</b> | <b>0,336</b> | <b>14,193</b>  | <b>144,618</b>           | <b>5,934</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 180,1                      | Вареники ленивые                 | 111          | 13,69               | 13,191        | 19,388         | 251,693                        | 0,056        | 0,222        | 0,185          | 121,064                  | 0,722         |
| 273,5                      | Напиток апельсиновый+            | 150          | 0,14                | 0,03          | 14,19          | 58,37                          | 0,01         |              | 9              | 5,64                     | 0,1           |
| 334                        | Плюшка новомосковская+           | 65           | 4,442               | 3,9           | 35,371         | 195                            | 0,093        |              | 0,034          | 19,608                   | 0,715         |
| 182,1                      | Соус молочный (сладкий)          | 10           | 0,2                 | 0,4           | 1,5            | 10                             |              | 0,01         | 0,03           | 6,17                     | 0,02          |
| 0,1                        | Хлеб пшеничный                   | 20           | 1,76                | 0,32          | 9,12           | 47,2                           | 0,047        | 0,02         |                | 9,333                    | 1,04          |
| 0,01                       | Соль+                            | 3            |                     |               |                |                                |              |              |                | 11,04                    | 0,087         |
|                            | <b>Итого:</b>                    | <b>359</b>   | <b>20,232</b>       | <b>17,84</b>  | <b>79,569</b>  | <b>562,262</b>                 | <b>0,205</b> | <b>0,252</b> | <b>9,249</b>   | <b>172,856</b>           | <b>2,684</b>  |
|                            | <b>Итого за день:</b>            | <b>1 347</b> | <b>65,376</b>       | <b>45,651</b> | <b>258,412</b> | <b>1 602,731</b>               | <b>0,81</b>  | <b>0,934</b> | <b>25,024</b>  | <b>634,012</b>           | <b>11,385</b> |
|                            | <b>Итого среднее за 10 дней:</b> |              | <b>62,801</b>       | <b>56,445</b> | <b>229,068</b> | <b>1 644,876</b>               | <b>0,825</b> | <b>2,006</b> | <b>119,383</b> | <b>787,856</b>           | <b>13,825</b> |

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 172,22 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морино О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.