

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: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

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

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