

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето ясли 2025
 Возрастная категория: Ясли 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 3 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											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной	28	2,128	0,252	13,076	64,297	0,045	0,017		6,44	0,532
	Итого:	328	6,628	4,252	34,788	202,817	0,155	0,437	1,98	405,12	1,192
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	167	4,676	5,678	18,37	143,62	0,056	0,223	1,503	202,07	0,167
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	187	6,276	8,278	31,77	227,62	0,073	0,235	1,503	208,59	0,639
Обед											
67,1	Борщ с картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
212,1	Капуста тушённая	130	3,575	7,969	14,677	131,664	0,052	0,078	56,381	88,036	1,755
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	557	22,065	20,739	57,675	489,294	0,221	0,362	231,094	181,376	8,87
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	39	0,293	0,039	0,78	4,388	0,01	0,01	2,73	6,63	0,195
258,3	Картофель тушённый	120	3,144	2,864	20,504	120,264	0,126	0,106	10,552	37,008	1,072
114,1	Фрикадельки рыбные	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
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:	397	15,836	4,903	55,888	324,891	0,264	0,221	44,672	108,975	3,814
	Итого за день:	1 469	50,805	38,172	180,121	1 244,623	0,712	1,254	279,249	904,061	14,515
	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: 160,35 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.