

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

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 3 февраля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 4 февраля 2025 г.**

№ рецептур уры	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											
3,1	Каша рисовая молочная	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
268	Бутерброды с маслом	33,546/5,714	2,73	8,413	16,291	151,543	0,056	0,033		10,363	0,691
	Итого:	339	11,39	15,413	57,085	413,073	0,166	0,183	2,67	336,873	1,191
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
	Итого:	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	47	0,353	0,047	0,94	5,288	0,012	0,012	3,29	7,99	0,235
66,1	Борщ с капустой и 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	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,27	10,17			0,06	8,1	
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
164,1	Картофель отварной	60	1,194	1,41	9,204	57,414	0,056	0,04	4,948	6,008	0,504
60,2	Икра морковная	60	1,65	5,55	8,7	85,95	0,03	0,03	4,965	25,5	1,14
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,02	Бананы	106	1,59	0,106	22,26	92,538	0,042	0,106	10,6	8,48	1,272
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	754	24,374	17,609	96,125	630,485	0,347	0,39	37,973	182,114	7,213
Уплотненный полдник											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	20,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
302,1	Сырная палочка+	71	8,719	26	35,372	410,664	0,097	0,097	0,156	138,052	0,836
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
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:	393	22,475	37,821	68,847	699,914	0,209	0,436	6,231	239,521	3,932
	Итого за день:	1 636	62,439	75,943	238,557	1 872,472	0,772	1,21	48,224	940,008	12,486
	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: 220,99 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.