

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 марта 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 4 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
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	149	3,437	3,079	13,901	97,078	0,06		1,937	179,138	0,179
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	329	10,917	7,249	54,711	329,768	0,158	0,168	2,657	332,208	1,069
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	131	8,618	2,586	6,033	80,668		0,051	1,034	213,737	0,172
	Итого:	131	8,618	2,586	6,033	80,668		0,051	1,034	213,737	0,172
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	37	0,278	0,037	0,74	4,163	0,009	0,009	2,59	6,29	0,185
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	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
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	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
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
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,02	Бананы	86	1,29	0,086	18,06	75,078	0,034	0,086	8,6	6,88	1,032
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	668	22,206	16,641	82,224	559,574	0,306	0,348	62,179	143,238	6,557
Уплотненный полдник											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	39	0,725	0,146	5,48	20,144	0,008	0,008	1,872	1,95	0,156
15,1	Омлет натуральный	102	10,2	10,54	2,04	142,8	0,051	0,289	0,153	69,7	1,632
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,1	Хлеб пшеничный	21	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	385	21,709	36,656	68,96	687,134	0,208	0,414	6,169	232,993	3,892
	Итого за день:	1 513	63,45	63,132	211,928	1 657,144	0,672	0,98	72,039	922,175	11,69
	Итого среднее за 10 дней:		62,801	56,445	229,068	1 644,876	0,825	2,006	119,383	787,856	13,825

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

Средняя стоимость за 10 дней: 167,32 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.