

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли 2025г
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 4 февраля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 5 февраля 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 | | | | | | | | | | | |
| 8,1 | Каша кукурузная молочная | 150 | 8,7 | 4,1 | 38,1 | 227,4 | 0,08 | 0,17 | 0,7 | 148,06 | 1,26 |
| 35,1 | Кофейный напиток+ | 150 | 1,9 | 1,2 | 16,7 | 81,8 | 0,05 | 0,19 | 0,87 | 178,86 | 0,44 |
| 100,1 | Бутерброд с сыром | 5,277/5/30 | 4,97 | 6,54 | 14,56 | 137 | 0,05 | 0,06 | 0,07 | 98,1 | 0,07 |
| | Итого: | 341 | 15,57 | 11,84 | 69,36 | 446,2 | 0,18 | 0,42 | 1,64 | 425,02 | 1,77 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячённое | 150 | 3,9 | 4 | 7,1 | 77,8 | 0,04 | 0,16 | 0,78 | 153,38 | 0,07 |
| | Итого: | 150 | 3,9 | 4 | 7,1 | 77,8 | 0,04 | 0,16 | 0,78 | 153,38 | 0,07 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 47 | 0,47 | 0,118 | 1,763 | 9,753 | 0,024 | 0,024 | 11,75 | 6,58 | 0,423 |
| 85,1 | Суп картофельный с крупой | 150 | 1,6 | 1,7 | 11,7 | 71,3 | 0,09 | 0,06 | 6,96 | 20,9 | 0,98 |
| 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 |
| 0,2 | Чеснок | 2 | 0,13 | 0,01 | 0,598 | 3 | 0,001 | 0,001 | 0,2 | 3,6 | 0,03 |
| 262 | Фрикадельки из птицы | 60 | 8,335 | 6,415 | 5,4 | 112,615 | 0,046 | 0,065 | 0,295 | 20,862 | 0,738 |
| 104,2 | Картофельное пюре | 100 | 2,12 | 2,72 | 13,99 | 92,67 | 0,086 | 0,073 | 7,206 | 24,69 | 0,73 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов+ | 150 | 1,1 | | 33,4 | 131,04 | 0,01 | 0,06 | 1,87 | 43,42 | 1,17 |
| 0,23 | Груша | 97 | 0,388 | 0,028 | 9,215 | 39,333 | 0,019 | 0,028 | 4,85 | 18,43 | 2,231 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 38 | 2,508 | 0,456 | 12,996 | 67,289 | 0,067 | 0,029 | | 13,3 | 1,482 |
| | Итого: | 666 | 21,901 | 14,857 | 89,141 | 578,999 | 0,353 | 0,379 | 38,131 | 168,932 | 8,164 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 144,2 | Запеканка из творога | 149 | 23,736 | 24,719 | 12,069 | 360,692 | 0,075 | 0,387 | 0,343 | 221,265 | 0,983 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий) | 25 | 0,5 | 1 | 3,75 | 25 | | 0,025 | 0,075 | 15,425 | 0,05 |
| 301 | Булочка российская+ | 58 | 4,11 | 2,801 | 37,891 | 193,14 | 0,066 | 0,066 | 0,041 | 16,281 | 0,569 |
| 33 | Чай с сахаром | 170 | 0,181 | | 0,034 | 46,24 | | 0,011 | 0,091 | 4,579 | 0,759 |
| 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 |
| | Итого: | 425 | 30,287 | 28,84 | 62,864 | 672,272 | 0,187 | 0,51 | 0,55 | 277,923 | 3,489 |
| | Итого за день: | 1 582 | 71,658 | 59,537 | 228,465 | 1 775,271 | 0,76 | 1,469 | 41,101 | 1 025,255 | 13,493 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 65,948 | 56,841 | 228,086 | 1 656,604 | 0,833 | 2,004 | 123,291 | 787,984 | 13,982 |

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 224,98 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.