

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 марта 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 5 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											
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
268	Бутерброды с маслом	30,968/5	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	336	13,12	13,066	69,838	449,086	0,181	0,391	1,57	336,486	2,338
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
	Итого:	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	37	0,37	0,093	1,388	7,678	0,019	0,019	9,25	5,18	0,333
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
239,1	Мясо для супа (куры)	5	3,99	3,815	0,048	50,4	0,023		0,565	5,923	0,35
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	65	9,03	6,95	5,85	122	0,05	0,07	0,32	22,6	0,8
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
0,29	Яблоко	60	0,024	0,024	5,88	25,608	0,018	0,012	99	9,6	1,32
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	613	21,186	15,826	87,297	578,667	0,369	0,336	130,371	161,763	7,431
Уплотненный полдник											
144,2	Запеканка из творога	113	18,001	18,747	9,153	273,545	0,057	0,294	0,26	167,805	0,746
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:	389	24,552	22,867	59,948	585,125	0,169	0,416	0,467	224,463	3,251
	Итого за день:	1 438	59,158	51,758	230,876	1 666,491	0,74	1,15	134,408	740,705	13,42
	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: 164,73 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.