

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна ясли 2025г  
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 5 февраля 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 6 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
<b>Завтрак</b>											
7,1	Каша пшеничная молочная	151	8,758	4,127	38,354	228,916	0,141	0,181	0,705	140,38	2,003
37,1	Молоко кипячённое	181	4,706	4,827	8,567	93,879	0,048	0,193	0,941	185,079	0,084
268	Бутерброды с маслом	34,075/5,714	2,8	8,629	16,709	155,429	0,057	0,034		10,629	0,709
	<b>Итого:</b>	<b>372</b>	<b>16,264</b>	<b>17,583</b>	<b>63,63</b>	<b>478,223</b>	<b>0,246</b>	<b>0,409</b>	<b>1,646</b>	<b>336,087</b>	<b>2,796</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	134	3,752	4,556	14,74	115,24	0,045	0,179	1,206	162,14	0,134
0,18	Вафли	20	1,1	6	12	108	0,01	0,004		3	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>154</b>	<b>4,852</b>	<b>10,556</b>	<b>26,74</b>	<b>223,24</b>	<b>0,055</b>	<b>0,183</b>	<b>1,206</b>	<b>165,14</b>	<b>0,314</b>
<b>Обед</b>											
60,1	Икра свекольная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,13	Сметана в суп	2	0,06	0,2	0,06	2,26			0,013	1,8	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	59	14,386	1,495	0,275	71,734	0,059	0,088	0,118	7,08	1,19
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	<b>Итого:</b>	<b>562</b>	<b>27,19</b>	<b>15,393</b>	<b>64,955</b>	<b>448,243</b>	<b>0,283</b>	<b>0,291</b>	<b>72,667</b>	<b>108,72</b>	<b>5,731</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
42	Салат из солёных огурцов с луком	39	0,293	1,95	1,073	23,108	0,01	0,01	2,165	9,087	0,234
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
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
	<b>Итого:</b>	<b>487</b>	<b>20,153</b>	<b>15,1</b>	<b>51,714</b>	<b>421,284</b>	<b>0,366</b>	<b>0,065</b>	<b>44,789</b>	<b>132,377</b>	<b>3,488</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 575</b>	<b>68,459</b>	<b>58,631</b>	<b>207,039</b>	<b>1 570,991</b>	<b>0,951</b>	<b>0,947</b>	<b>120,309</b>	<b>742,324</b>	<b>12,329</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>65,948</b>	<b>56,841</b>	<b>228,086</b>	<b>1 656,604</b>	<b>0,833</b>	<b>2,004</b>	<b>123,291</b>	<b>787,984</b>	<b>13,982</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 221,42 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.