

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 марта 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 6 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											
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	359	15,584	9,161	60,163	387,354	0,234	0,389	1,636	330,176	2,625
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	155	4,495	3,875	6,51	78,533	0,031	0,021	0,465	192,2	0,155
0,18	Вафли	25	1,375	7,5	15	135	0,013	0,005		3,75	0,225
	Итого:	180	5,87	11,375	21,51	213,533	0,043	0,026	0,465	195,95	0,38
Обед											
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	3	0,09	0,3	0,09	3,39			0,02	2,7	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	552	16,763	18,301	60,44	417,489	0,361	0,172	66,756	111,635	7,282
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	37	0,278	0,037	0,74	4,163	0,009	0,009	2,59	6,29	0,185
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	60	0,48	0,12	4,5	22,8	0,036	0,018	22,8	21	0,06
0,44	Сок фруктовый	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
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:	370	19,718	13,157	36,463	343,026	0,337	0,054	37,515	106,337	3,024
	Итого за день:	1 461	57,935	51,994	178,576	1 361,401	0,975	0,64	106,372	744,098	13,311
	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: 164,48 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.