

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето ясли 2025
 Возрастная категория: Ясли 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 6 мая 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											
2,1	Каша пшённая молочная	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	330	12,78	6,47	63,922	367,71	0,278	0,368	1,56	335,25	2,26
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	131	3,668	4,454	14,41	112,66	0,044	0,175	1,179	158,51	0,131
0,14	Печенье	25	2	3,25	16,75	105	0,021	0,015		8,15	0,59
	Итого:	156	5,668	7,704	31,16	217,66	0,065	0,19	1,179	166,66	0,721
Обед											
67,1	Борщ с 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	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
163,1	Капуста тушённая	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	543	21,015	15,225	58,538	439,08	0,216	0,341	208,993	175,835	8,26
Уплотненный полдник											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
114,1	Фрикадельки рыбные	40	6,733	1	3,6	48,667	0,04	0,053	0,313	26,18	0,46
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
0,23	Груша	77	0,308	0,023	7,315	31,223	0,015	0,023	3,85	14,63	1,771
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	490	12,781	8,07	65,037	376,71	0,253	0,234	84,473	115,27	5,928
	Итого за день:	1 519	52,244	37,469	218,657	1 401,16	0,812	1,133	296,206	793,015	17,169
	Итого среднее за 10 дней:		62,239	54,955	212,918	1 585,537	0,842	1,969	130,699	768,975	14,308

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 211 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 189,79 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.