

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли 2025г
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 6 февраля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 7 февраля 2025 г.**

№ рецептур уры	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											
312,2	Икра кабачковая порционная	42	0,714	5,586	2,142	62,16	0,013	0,025	2,94	18,06	0,294
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом	28,8/5	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	336	14,254	24,287	18,574	389,074	0,116	0,376	3,185	106,301	3,326
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	182	4,732	4,853	8,615	94,397	0,049	0,194	0,946	186,101	0,085
0,4	Пряники	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
	Итого:	212	7,252	8,836	33,725	240,932	0,074	0,212	0,946	195,881	0,793
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
101,1	Суп-пюре из зеленого горошка	150	1,9	2,4	7,1	57,5	0,04	0,04	1,31	33,52	0,34
222	Зелень в суп	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
212,1	Капуста тушённая	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	620	23,253	18,429	66,835	509,948	0,26	0,3	73,02	215,502	5,555
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	44	0,33	0,044	0,88	4,95	0,011	0,011	3,08	7,48	0,22
112,2	Биточки рыбные	50	9,167	1,417	5,167	68,583	0,042	0,058	0,625	29,783	0,4
164,1	Картофель отварной	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
139,1	Напиток клюквенный+	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,29	Яблоко	79	0,032	0,032	7,742	33,717	0,023	0,016	130,35	12,64	1,738
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:	446	13,378	4,162	53,955	309,501	0,216	0,171	145,111	83,27	4,495
	Итого за день:	1 614	58,137	55,714	173,089	1 449,455	0,666	1,06	222,262	600,953	14,169
	Итого среднее за 10 дней:		65,694	57,145	227,668	1 656,675	0,828	2,025	122,527	788,152	13,762

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 234,37 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.