

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 марта 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 7 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											
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
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	332	14,154	17,223	18,382	325,85	0,116	0,365	3,185	104,167	3,294
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	181	4,706	4,827	8,567	93,879	0,048	0,193	0,941	185,079	0,084
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,026	0,018		9,78	0,708
	Итого:	211	7,106	8,727	28,667	219,879	0,074	0,211	0,941	194,859	0,792
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	41	0,41	0,103	1,538	8,508	0,021	0,021	10,25	5,74	0,369
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
239,1	Мясо для супа (куры)	5	3,99	3,815	0,048	50,4	0,023		0,565	5,923	0,35
212,1	Капуста тушённая	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
117,1	Суфле из кур	60	9,42	8,8	2,47	126,43	0,03	0,1	0,07	26,17	0,86
273,2	Компот из мандаринов*+	150	0,3		20,278	83	0,018	0,011	6,128	18,015	0,105
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	550	21,469	21,741	56,261	497,677	0,239	0,286	74,193	198,613	5,095
Уплотненный полдник											
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
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
0,23	Груша	61	0,244	0,018	5,795	24,735	0,012	0,018	3,05	11,59	1,403
139,1	Напиток клюквенный+	145	0,097		15,182	57,381			2,716	2,881	0,164
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:	419	13,697	7,475	53,234	336,18	0,209	0,162	16,787	82,82	4,173
	Итого за день:	1 512	56,426	55,164	156,544	1 379,585	0,637	1,024	95,107	580,458	13,355
	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: 160,33 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.