

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

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 7 апреля 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	38	0,646	5,054	1,938	56,24	0,011	0,023	2,66	16,34	0,266
15,1	Омлет натуральный	90	9	9,3	1,8	126	0,045	0,255	0,135	61,5	1,44
37,1	Молоко кипячённое	100	2,6	2,667	4,733	51,867	0,027	0,107	0,52	102,253	0,047
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	258	14,526	17,291	22,481	302,997	0,131	0,402	3,315	186,993	2,323
	Завтрак 2ой										
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Обед										
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
103,1	Макаронные изделия отварные	110	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,44	Сок фруктовый	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	523	31,26	23,13	93,043	594,273	0,356	0,303	19,29	137,411	5,876
	Уплотненный полдник										
337,1	Булочка "Тюменская"+	60	4,22	6,23	38,59	227	0,085		0,1	23,46	0,78
48,1	Салат картофельный с огурцами	115	8,625	15,238	2,588	182,275	0,029	0,086	3,105	50,054	0,374
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	24	2,112	0,384	10,944	56,64	0,056	0,024		11,2	1,248
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	352	15,057	21,952	69,926	534,155	0,18	0,11	34,125	99,114	2,959
	Итого за день:	1 283	62,443	63,972	197,85	1 501,825	0,676	0,876	57,09	479,768	12,047
	Итого среднее за 10 дней:		59,19	49,678	210,993	1 534,801	0,817	1,951	152,423	754,216	13,639

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 155,74 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.