

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето ясли 2025
 Возрастная категория: Ясли 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 7 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											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	330	5,04	3,07	25,04	190,29	0,098	0,198	0,92	175,72	1,41
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	100	2,6	2,667	4,733	51,867	0,027	0,107	0,52	102,253	0,047
	Итого:	100	2,6	2,667	4,733	51,867	0,027	0,107	0,52	102,253	0,047
Обед											
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
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	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
105	Рис отварной	110	2,673	2,992	25,795	154,33	0,022	0,014		3,861	0,363
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
234,3	Рыба горбуша припущенная	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
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
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,023	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	632	25,975	19,234	74,478	532,697	0,32	0,253	148,61	121,819	6,158
Уплотненный полдник											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	130	1,82	9,902	9,468	135,222	0,043	0,043	12,177	36,79	0,979
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
147,2	Блины+	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий	15	1,08	1,275	8,325	49,2	0,026	0,057	0,15	46,05	0,03
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	443	16,26	19,747	83,942	570,712	0,212	0,192	12,627	135,017	3,646
	Итого за день:	1 505	49,875	44,717	188,194	1 345,566	0,657	0,75	162,677	534,809	11,261
	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: 187,65 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.