

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

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 9 февраля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 10 февраля 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											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	360	13,01	8,605	52,383	341,415	0,12	0,237	1,08	211,95	1,78
Завтрак 2ой											
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	42	0,284	0,039	0,683	4,2	0,008	0,008	2,1	9,66	0,252
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
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	
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
313,1	Соус томатный с овощами	60	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	639	32,997	23,4	108,432	665,509	0,345	0,313	67,36	131,838	6,11
Уплотненный полдник											
26,1	Запеканка из творога с морковью+	148	17,711	19,862	25,081	339,068	0,079	0,326	1,174	201,921	0,987
182,3	Соус сладкий	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,035	0,076	0,2	61,4	0,04
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
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:	411	25,971	25,262	111,737	771,528	0,241	0,502	1,514	308,205	2,961
	Итого за день:	1 560	75,437	60,366	286,545	1 876,182	0,766	1,052	71,904	832,333	11,031
	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: 219,74 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.