

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето ясли 2025
 Возрастная категория: Ясли 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 10 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											
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	330	6,78	4,27	35,722	207,41	0,148	0,378	1,71	350,54	1,18
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	183	5,307	4,575	7,686	92,72	0,037	0,024	0,549	226,92	0,183
	Итого:	183	5,307	4,575	7,686	92,72	0,037	0,024	0,549	226,92	0,183
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
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	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	550	21,189	11,443	51,987	346,719	0,285	0,293	39,899	105,68	4,596
Уплотненный полдник											
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,017	0,012		6,52	0,472
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
128	Компот из смеси сухофруктов+	170	1,247		37,853	148,512	0,011	0,068	2,119	49,209	1,326
0,1	Хлеб пшеничный	19	1,672	0,304	8,664	44,84	0,044	0,019		8,867	0,988
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	402	21,859	18,954	70,857	535,192	0,313	0,099	14,394	124,496	4,364
	Итого за день:	1 465	55,135	39,242	166,252	1 182,041	0,782	0,794	56,553	807,636	10,323
	Итого среднее за 10 дней:		60,85	52,492	208,856	1 542,753	0,809	1,945	148,44	769,506	14,239

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 150,89 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.