

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

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 11 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											
5,1	Каша геркулес молочная	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
35,1	Кофейный напиток+	149	1,887	1,192	16,589	81,255	0,05	0,189	0,864	177,668	0,437
100,1	Бутерброд с сыром	5,277/5/3 0,657	5,091	6,7	14,915	140,341	0,051	0,061	0,072	100,493	0,072
	Итого:	341	13,079	12,992	53,404	379,596	0,221	0,42	1,656	433,96	1,399
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	174	5,046	4,35	7,308	88,16	0,035	0,023	0,522	215,76	0,174
0,14	Печенье	15	1,2	1,95	10,05	63	0,013	0,009		4,89	0,354
	Итого:	189	6,246	6,3	17,358	151,16	0,048	0,032	0,522	220,65	0,528
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	42	0,315	0,042	0,84	4,725	0,011	0,011	2,94	7,14	0,21
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
234,3	Рыба горбуша припущенная	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	611	25,63	18,257	66,022	471,825	0,357	0,315	78,556	130,305	5,19
Уплотненный полдник											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	43	0,538		2,258	10,965	0,043	0,032	107,5	3,44	0,258
103,1	Макаронные изделия отварные	115	8,531	3,011	52,179	159,85	0,16	0,063		19,592	1,135
478	Оладьи из печени (запеченные)	50	7,725	5,525	5,092	100,833	0,158	8,342	15,817	7,733	3,633
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,28	Апельсины	93	0,837	0,186	7,533	33,647	0,037	0,002	55,8	31,62	0,279
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	485	21,458	9,218	114,597	509,496	0,481	8,53	180,987	131,312	8,175
	Итого за день:	1 626	66,413	46,766	251,381	1 512,077	1,106	9,297	261,721	916,227	15,291
	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: 224,17 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.