

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>341</b>	<b>13,079</b>	<b>12,992</b>	<b>53,404</b>	<b>379,596</b>	<b>0,221</b>	<b>0,42</b>	<b>1,656</b>	<b>433,96</b>	<b>1,399</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>189</b>	<b>6,246</b>	<b>6,3</b>	<b>17,358</b>	<b>151,16</b>	<b>0,048</b>	<b>0,032</b>	<b>0,522</b>	<b>220,65</b>	<b>0,528</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>611</b>	<b>25,63</b>	<b>18,257</b>	<b>66,022</b>	<b>471,825</b>	<b>0,357</b>	<b>0,315</b>	<b>78,556</b>	<b>130,305</b>	<b>5,19</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>21,458</b>	<b>9,218</b>	<b>114,597</b>	<b>509,496</b>	<b>0,481</b>	<b>8,53</b>	<b>180,987</b>	<b>131,312</b>	<b>8,175</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 626</b>	<b>66,413</b>	<b>46,766</b>	<b>251,381</b>	<b>1 512,077</b>	<b>1,106</b>	<b>9,297</b>	<b>261,721</b>	<b>916,227</b>	<b>15,291</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>65,694</b>	<b>57,145</b>	<b>227,668</b>	<b>1 656,675</b>	<b>0,828</b>	<b>2,025</b>	<b>122,527</b>	<b>788,152</b>	<b>13,762</b>

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.