

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 марта 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 11 марта 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+	150	1,9	1,2	16,7	81,8	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	10,28	6,57	52,61	308,69	0,218	0,378	1,59	341,56	1,9
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	171	4,959	4,275	7,182	86,64	0,034	0,023	0,513	212,04	0,171
0,14	Печенье	15	1,2	1,95	10,05	63	0,013	0,009		4,89	0,354
	Итого:	186	6,159	6,225	17,232	149,64	0,047	0,032	0,513	216,93	0,525
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
215,1	Огурцы свежие порциями	42	0,315	0,042	0,84	4,725	0,011	0,011	2,94	7,14	0,21
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
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	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
	Итого:	604	20,982	15,101	56,898	391,033	0,279	0,279	59,863	139,305	4,968
Уплотненный полдник											
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)	40	6,18	4,42	4,073	80,667	0,127	6,673	12,653	6,187	2,907
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
0,28	Апельсины	60	0,54	0,12	4,86	21,708	0,024	0,002	36	20,4	0,18
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	397	18,903	8,015	107,736	461,705	0,388	6,827	50,523	114,172	6,987
	Итого за день:	1 517	56,324	35,911	234,476	1 311,067	0,932	7,515	112,489	811,967	14,38
	Итого среднее за 10 дней:		62,801	56,445	229,068	1 644,876	0,825	2,006	119,383	787,856	13,825

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 157,81 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.