

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето ясли 2025
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 11 мая 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 12 мая 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
15,1	Омлет натуральный	89	8,9	9,197	1,78	124,6	0,044	0,252	0,133	60,817	1,424
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
100,1	Бутерброд с сыром	13,92/1,745/26,821	5,091	6,7	14,915	140,341	0,051	0,061	0,072	100,493	0,072
	Итого:	321	14,831	21,216	18,765	364,941	0,108	0,348	3,085	182,549	2,446
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	160	4,16	4,267	7,573	82,987	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075
	Итого:	160	4,16	4,267	7,573	82,987	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
225,1	Запеканка из печени с рисом	60	10,133	3,03	8,4	101,43	0,057		6,111	7,926	1,284
103,1	Макаронные изделия отварные	110	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,44	Сок фруктовый	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	529	28,628	14,945	97,083	546,953	0,358	0,194	33,591	115,274	5,97
Уплотненный полдник											
41,1	Салат из свежих огурцов	40	0,3	3	0,7	31,1	0,02	0,01	2,62	6,38	0,19
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
337,1	Булочка "Тюменская"+	59	4,15	6,126	37,947	223,217	0,084		0,098	23,069	0,767
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	487	19,98	16,456	98,741	613,637	0,38	0,268	48,008	136,196	4,884
	Итого за день:	1 497	67,598	56,884	222,163	1 608,518	0,888	0,98	85,517	597,625	13,374
	Итого среднее за 10 дней:		62,239	54,955	212,918	1 585,537	0,842	1,969	130,699	768,975	14,308

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 211 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 162,87 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.