

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна ясли 2025г  
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 12 февраля 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 13 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>											
322	Каша ячневая молочная	151	8,758	4,127	38,354	228,916	0,121	0,171	0,725	156,839	0,896
268	Бутерброды с маслом	28,346/5	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	<b>Итого:</b>	<b>334</b>	<b>11,233</b>	<b>11,321</b>	<b>63,074</b>	<b>401,395</b>	<b>0,17</b>	<b>0,201</b>	<b>2,9</b>	<b>171,757</b>	<b>2,161</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	163	4,564	5,542	17,93	140,18	0,054	0,217	1,467	197,23	0,163
	<b>Итого:</b>	<b>163</b>	<b>4,564</b>	<b>5,542</b>	<b>17,93</b>	<b>140,18</b>	<b>0,054</b>	<b>0,217</b>	<b>1,467</b>	<b>197,23</b>	<b>0,163</b>
<b>Обед</b>											
83,1	Суп из овощей	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
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	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
105	Рис отварной	110	2,673	2,992	25,795	154,33	0,022	0,014		3,861	0,363
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	<b>Итого:</b>	<b>574</b>	<b>18,912</b>	<b>13,945</b>	<b>63,321</b>	<b>467,189</b>	<b>0,166</b>	<b>0,235</b>	<b>184,092</b>	<b>101,721</b>	<b>7,334</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
0,4	Пряники	26	2,184	3,452	21,762	126,997	0,022	0,016		8,476	0,614
215,1	Огурцы свежие порциями	46	0,345	0,046	0,92	5,175	0,012	0,012	3,22	7,82	0,23
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
0,23	Груша	99	0,396	0,029	9,405	40,144	0,02	0,029	4,95	18,81	2,277
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>504</b>	<b>8,095</b>	<b>10,237</b>	<b>74,065</b>	<b>425,896</b>	<b>0,233</b>	<b>0,196</b>	<b>37,94</b>	<b>101,686</b>	<b>7,428</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 575</b>	<b>42,804</b>	<b>41,044</b>	<b>218,39</b>	<b>1 434,66</b>	<b>0,624</b>	<b>0,849</b>	<b>226,398</b>	<b>572,394</b>	<b>17,085</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,683</b>	<b>56,513</b>	<b>228,942</b>	<b>1 648,799</b>	<b>0,834</b>	<b>2,006</b>	<b>119,764</b>	<b>788,336</b>	<b>13,833</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 221,91 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.