

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 марта 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 13 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											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	Итого:	329	11,069	4,436	62,578	338,244	0,168	0,189	2,895	168,62	2,121
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	179	5,012	6,086	19,69	153,94	0,06	0,239	1,611	216,59	0,179
	Итого:	179	5,012	6,086	19,69	153,94	0,06	0,239	1,611	216,59	0,179
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	43	0,43	0,108	1,613	8,923	0,022	0,022	10,75	6,02	0,387
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	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
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
30,1	Котлеты рыбные (треска) с морковью	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
313,1	Соус томатный с овощами	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,09	Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
	Итого:	608	22,515	15,144	68,04	504,86	0,224	0,345	190,633	120,256	7,798
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	54	0,405	0,054	1,08	6,075	0,014	0,014	3,78	9,18	0,27
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
297,1	Тесто для оладий	60	4,185	1,308	22,254	117,54	0,09	0,078	0,375	44,598	0,716
298,3	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем	5	3,608	3,678	22,773	138,667	0,067	0,067	0,153	44,817	0,458
0,23	Груша	90	0,36	0,026	8,55	36,494	0,018	0,026	4,5	17,1	2,07
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	541	15,18	9,141	107,701	575,916	0,425	0,347	30,998	192,168	6,549
	Итого за день:	1 657	53,776	34,806	258,009	1 572,96	0,877	1,12	226,138	697,634	16,647
	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: 177,75 руб.

Шеф-повар: _____ / Морица О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.