

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли 2025г
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 13 февраля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 14 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
Завтрак											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
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	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	329	7,304	4,261	42,343	237,094	0,156	0,367	1,6	332,11	1,231
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	37	0,37	0,093	1,388	7,678	0,019	0,019	9,25	5,18	0,333
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
262	Фрикадельки из птицы	65	9,03	6,95	5,85	122	0,05	0,07	0,32	22,6	0,8
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	172,884	0,192	0,103		15,636	3,672
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,29	Яблоко	74	0,03	0,03	7,252	31,583	0,022	0,015	122,1	11,84	1,628
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	741	27,195	17,845	104,108	667,4	0,455	0,334	145,853	150,093	9,86
Уплотненный полдник											
48,1	Салат картофельный с огурцами	100	7,5	13,25	2,25	158,5	0,025	0,075	2,7	43,525	0,325
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
298,3	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем	7	5,052	5,15	31,883	194,133	0,095	0,095	0,215	62,743	0,642
297,1	Тесто для оладий	60	4,185	1,308	22,254	117,54	0,09	0,078	0,375	44,598	0,716
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	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	410	26,737	25,858	103,812	749,463	0,294	0,355	5,16	219,326	4,5
	Итого за день:	1 660	65,915	52,764	258,783	1 747,317	0,953	1,248	153,549	885,585	15,675
	Итого среднее за 10 дней:		63,553	56,293	229,562	1 648,629	0,827	2,003	119,785	790,71	13,845

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 229 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.