

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли 2025г
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 16 февраля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 17 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											
2,1	Каша пшённая молочная	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
34	Чай с молоком	155	1,653	1,653	12,813	72,747	0,01	0,062	0,372	58,125	0,92
100,2	Бутерброд с сыром	8,51/2/25,352	4,788	6,261	13,832	131,1	0,048	0,057	0,067	102,695	0,646
Итого:		343	15,041	12,914	65,845	444,747	0,238	0,279	1,128	310,31	2,816
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	100	2,6	2,667	4,733	51,867	0,027	0,107	0,52	102,253	0,047
Итого:		100	2,6	2,667	4,733	51,867	0,027	0,107	0,52	102,253	0,047
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
79,1	Рассольник домашний	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
239,1	Мясо для супа (куры)	5	3,99	3,815	0,048	50,4	0,023		0,565	5,923	0,35
0,13	Сметана в суп	4	0,12	0,4	0,12	4,52			0,027	3,6	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
259,3	Рагу по-домашнему с птицей+	180	14,608	18,334	15,12	283,865	0,145	0,167	17,123	30,017	1,954
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	34	2,244	0,408	11,628	60,206	0,06	0,026		11,9	1,326
Итого:		565	23,912	26,167	70,596	608,431	0,307	0,323	41,175	129,58	5,85
Уплотненный полдник											
180,1	Вареники ленивые	120	14,8	14,26	20,96	272,1	0,06	0,24	0,2	130,88	0,78
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,04		0,48	0,004
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
182,3	Соус сладкий	23	1,656	1,955	12,765	75,44	0,04	0,087	0,23	70,61	0,046
334	Плюшка новомосковская+	65	4,442	3,9	35,371	195	0,093		0,034	19,608	0,715
0,1	Хлеб пшеничный	18	1,584	0,288	8,208	42,48	0,042	0,018		8,4	0,936
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
Итого:		381	22,598	21,855	98,034	684,792	0,236	0,385	0,554	245,878	2,688
Итого за день:		1 389	64,151	63,602	239,208	1 789,836	0,807	1,094	43,377	788,021	11,4
Итого среднее за 10 дней:			63,415	56,306	228,95	1 645,921	0,827	2,004	119,752	789,581	13,854

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 230,63 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.