

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето ясли 2025
 Возрастная категория: Ясли 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 17 апреля 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
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	330	12,78	6,47	63,922	367,71	0,278	0,368	1,56	335,25	2,26
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	172	4,816	5,848	18,92	147,92	0,057	0,229	1,548	208,12	0,172
0,14	Печенье	25	2	3,25	16,75	105	0,021	0,015		8,15	0,59
	Итого:	197	6,816	9,098	35,67	252,92	0,079	0,244	1,548	216,27	0,762
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	44	0,44	0,11	1,65	9,13	0,022	0,022	11	6,16	0,396
67,1	Борщ с картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
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
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
212,1	Капуста тушённая	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
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	36	2,376	0,432	12,312	63,747	0,063	0,027		12,6	1,404
	Итого:	567	21,416	18,962	54,57	460,957	0,224	0,363	229,083	165,82	8,705
Уплотненный полдник											
42	Салат из солёных огурцов с луком	41	0,308	2,05	1,128	24,293	0,01	0,01	2,276	9,553	0,246
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
114,1	Фрикадельки рыбные	40	6,733	1	3,6	48,667	0,04	0,053	0,313	26,18	0,46
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,23	Груша	98	0,392	0,029	9,31	39,738	0,02	0,029	4,9	18,62	2,254
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:	512	12,403	9,789	59,302	370,538	0,26	0,232	67,219	117,813	6,177
	Итого за день:	1 606	53,415	44,319	213,464	1 452,125	0,84	1,207	299,41	835,153	17,904
	Итого среднее за 10 дней:		61,454	54,921	212,578	1 581,03	0,83	1,959	132,399	768,019	14,33

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 213,23 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.