

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

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 17 февраля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 18 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 | | | | | | | | | | | |
| 3,1 | Каша рисовая молочная | 150 | 5,2 | 3,9 | 26,8 | 163,8 | 0,05 | 0,15 | 0,72 | 146,17 | 0,32 |
| 36,2 | Какао на молоке | 150 | 3,46 | 3,1 | 13,994 | 97,73 | 0,06 | | 1,95 | 180,34 | 0,18 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 31,118/5,714 | 2,59 | 7,981 | 15,455 | 143,771 | 0,053 | 0,032 | | 9,831 | 0,655 |
| | Итого: | 337 | 11,25 | 14,981 | 56,249 | 405,301 | 0,163 | 0,182 | 2,67 | 336,341 | 1,155 |
| 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 | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 8,3 | 0,02 | 0,02 | 10 | 5,6 | 0,36 |
| 66,1 | Борщ с капустой и 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 | 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 |
| 0,13 | Сметана в суп | 9 | 0,27 | 0,9 | 0,27 | 10,17 | | | 0,06 | 8,1 | |
| 0,2 | Чеснок | 2 | 0,13 | 0,01 | 0,598 | 3 | 0,001 | 0,001 | 0,2 | 3,6 | 0,03 |
| 115,1 | Пудинг рыбный | 60 | 9,5 | 2,7 | 4,2 | 79,3 | 0,05 | 0,08 | 0,46 | 36,93 | 0,6 |
| 164,1 | Картофель отварной | 60 | 1,194 | 1,41 | 9,204 | 57,414 | 0,056 | 0,04 | 4,948 | 6,008 | 0,504 |
| 60,2 | Икра морковная | 60 | 1,65 | 5,55 | 8,7 | 85,95 | 0,03 | 0,03 | 4,965 | 25,5 | 1,14 |
| 0,44 | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | | 27,587 | 107,227 | 0,04 | 0,013 | 4 | 35,987 | 0,8 |
| 0,02 | Бананы | 118 | 1,77 | 0,118 | 24,78 | 103,014 | 0,047 | 0,118 | 11,8 | 9,44 | 1,416 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 37 | 2,442 | 0,444 | 12,654 | 65,518 | 0,065 | 0,028 | | 12,95 | 1,443 |
| | Итого: | 758 | 24,536 | 17,662 | 98,863 | 642,202 | 0,359 | 0,41 | 45,883 | 180,334 | 7,443 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 271,1 | Консервированная кукуруза порциями | 37 | 0,688 | 0,139 | 5,199 | 19,111 | 0,007 | 0,007 | 1,776 | 1,85 | 0,148 |
| 15,1 | Омлет натуральный | 110 | 11 | 11,367 | 2,2 | 154 | 0,055 | 0,312 | 0,165 | 75,167 | 1,76 |
| 302,1 | Сырная палочка+ | 70 | 8,596 | 25,634 | 34,874 | 404,88 | 0,096 | 0,096 | 0,154 | 136,108 | 0,824 |
| 273,4 | Напиток лимонный | 150 | 0,34 | | 16,99 | 69,75 | 0,004 | | 3,99 | 4,395 | 0,101 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,76 | 0,32 | 9,12 | 47,2 | 0,047 | 0,02 | | 9,333 | 1,04 |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 390 | 22,384 | 37,459 | 68,383 | 694,94 | 0,209 | 0,435 | 6,085 | 237,893 | 3,96 |
| | Итого за день: | 1 664 | 63,182 | 76,189 | 243,186 | 1 896,384 | 0,79 | 1,265 | 56,249 | 971,159 | 12,737 |
| | 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: 229,84 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.