

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 марта 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 18 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											
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
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	330	10,94	7,27	54,804	330,42	0,158	0,168	2,67	333,41	1,07
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	158	10,395	3,118	7,276	97,295		0,062	1,247	257,789	0,208
	Итого:	158	10,395	3,118	7,276	97,295		0,062	1,247	257,789	0,208
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	46	0,345	0,046	0,92	5,175	0,012	0,012	3,22	7,82	0,23
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	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
115,1	Пудинг рыбный	59	9,342	2,655	4,13	77,978	0,049	0,079	0,452	36,314	0,59
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
273,2	Компот из мандаринов*+	150	0,3		20,278	83	0,018	0,011	6,128	18,015	0,105
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	595	22,331	17,371	66,781	512,897	0,285	0,276	26,816	147,302	5,254
Уплотненный полдник											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	20,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	92	9,2	9,507	1,84	128,8	0,046	0,261	0,138	62,867	1,472
302,1	Сырная палочка+	69	8,473	25,268	34,376	399,096	0,095	0,095	0,152	134,164	0,812
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,1	Хлеб пшеничный	19	1,672	0,304	8,664	44,84	0,044	0,019		8,867	0,988
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	373	20,429	35,228	67,491	663,146	0,197	0,382	6,2	223,332	3,62
	Итого за день:	1 456	64,095	62,988	196,352	1 603,758	0,64	0,888	36,933	961,834	10,152
	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: 180,07 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.