

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли 2025г
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 18 февраля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 19 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											
8,1	Каша кукурузная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
100,1	Бутерброд с сыром	5,277/5/2 7,049	4,606	6,061	13,495	126,976	0,046	0,056	0,065	90,922	0,065
	Итого:	338	15,206	11,361	68,295	436,176	0,176	0,416	1,635	417,842	1,765
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	173	5,017	4,325	7,266	87,653	0,035	0,023	0,519	214,52	0,173
	Итого:	173	5,017	4,325	7,266	87,653	0,035	0,023	0,519	214,52	0,173
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	43	0,43	0,108	1,613	8,923	0,022	0,022	10,75	6,02	0,387
85,1	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
239,1	Мясо для супа (куры)	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
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
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,09	Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
	Итого:	634	24,912	19,602	87,33	627,86	0,39	0,338	157,186	169,175	7,97
Уплотненный полдник											
144,2	Запеканка из творога	143	22,78	23,724	11,583	346,167	0,072	0,372	0,329	212,355	0,944
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
301	Булочка российская+	58	4,11	2,801	37,891	193,14	0,066	0,066	0,041	16,281	0,569
33	Чай с сахаром	170	0,181		0,034	46,24		0,011	0,091	4,579	0,759
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:	419	29,331	27,844	62,378	657,747	0,184	0,494	0,536	269,013	3,449
	Итого за день:	1 564	74,466	63,132	225,268	1 809,436	0,786	1,271	159,876	1 070,55	13,357
	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: 224,51 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.