

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна ясли 2025г  
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 19 февраля 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 20 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
<b>Завтрак</b>											
7,1	Каша пшеничная молочная	151	8,758	4,127	38,354	228,916	0,141	0,181	0,705	140,38	2,003
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,25	Батон нарезной	27	2,052	0,243	12,609	62,001	0,043	0,016		6,21	0,513
	<b>Итого:</b>	<b>328</b>	<b>12,41</b>	<b>5,97</b>	<b>63,363</b>	<b>361,317</b>	<b>0,194</b>	<b>0,257</b>	<b>1,065</b>	<b>202,84</b>	<b>3,406</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	133	3,724	4,522	14,63	114,38	0,044	0,177	1,197	160,93	0,133
0,18	Вафли	20	1,1	6	12	108	0,01	0,004		3	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>153</b>	<b>4,824</b>	<b>10,522</b>	<b>26,63</b>	<b>222,38</b>	<b>0,054</b>	<b>0,181</b>	<b>1,197</b>	<b>163,93</b>	<b>0,313</b>
<b>Обед</b>											
60,1	Икра свекольная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
236	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	12,312	63,747	0,063	0,027		12,6	1,404
	<b>Итого:</b>	<b>554</b>	<b>17,246</b>	<b>18,882</b>	<b>72,086</b>	<b>468,537</b>	<b>0,357</b>	<b>0,185</b>	<b>87,856</b>	<b>121,01</b>	<b>7,484</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
0,44	Сок фруктовый	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
0,1	Хлеб пшеничный	17	1,496	0,272	7,752	40,12	0,04	0,017		7,933	0,884
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>19,296</b>	<b>13,102</b>	<b>35,48</b>	<b>337,483</b>	<b>0,33</b>	<b>0,046</b>	<b>40,625</b>	<b>103,897</b>	<b>2,698</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 380</b>	<b>53,776</b>	<b>48,476</b>	<b>197,559</b>	<b>1 389,717</b>	<b>0,935</b>	<b>0,669</b>	<b>130,743</b>	<b>591,676</b>	<b>13,901</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,811</b>	<b>56,595</b>	<b>229,608</b>	<b>1 652,176</b>	<b>0,831</b>	<b>2,014</b>	<b>119,43</b>	<b>791,783</b>	<b>13,894</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 220,28 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.