

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 марта 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 20 марта 2025 г.**

№ рецептур	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											
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
37,1	Молоко кипяченое	181	4,706	4,827	8,567	93,879	0,048	0,193	0,941	185,079	0,084
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	361	15,686	9,197	60,677	390,169	0,236	0,391	1,641	331,429	2,644
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	176	5,104	4,4	7,392	89,173	0,035	0,023	0,528	218,24	0,176
0,18	Вафли	25	1,375	7,5	15	135	0,013	0,005		3,75	0,225
	Итого:	201	6,479	11,9	22,392	224,173	0,048	0,028	0,528	221,99	0,401
Обед											
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	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
236,1	Печень по – строгановски	61	7,239	6,425	4,392	104,31	0,145		15,535	20,15	3,264
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	564	18,434	19,68	61,316	440,11	0,369	0,181	67,037	117,765	7,489
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	43	0,323	0,043	0,86	4,838	0,011	0,011	3,01	7,31	0,215
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
0,44	Сок фруктовый	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
0,1	Хлеб пшеничный	21	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	317	19,371	13,059	32,539	323,261	0,305	0,038	15,135	86,823	3,046
	Итого за день:	1 443	59,969	53,836	176,925	1 377,713	0,958	0,638	84,342	758,007	13,58
	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: 191,28 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.