

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето ясли 2025
 Возрастная категория: Ясли 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 20 мая 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 | | | | | | | | | | | |
| 6,1 | Каша манная молочная | 150 | 6 | 3,9 | 25,8 | 163,4 | 0,06 | 0,15 | 0,72 | 148,8 | 0,32 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 30/5 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 36,2 | Какао на молоке | 150 | 3,46 | 3,1 | 13,994 | 97,73 | 0,06 | | 1,95 | 180,34 | 0,18 |
| | Итого: | 335 | 11,91 | 14,55 | 54,414 | 397,13 | 0,17 | 0,18 | 2,67 | 338,44 | 1,12 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 281,1 | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 91,2 | 0,036 | 0,024 | 0,54 | 223,2 | 0,18 |
| | Итого: | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 91,2 | 0,036 | 0,024 | 0,54 | 223,2 | 0,18 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 40 | 0,3 | 0,04 | 0,8 | 4,5 | 0,01 | 0,01 | 2,8 | 6,8 | 0,2 |
| 80,1 | Рассольник ленинградский | 150 | 1,4 | 3,1 | 9,7 | 74,7 | 0,05 | 0,04 | 4,23 | 12,6 | 0,56 |
| 0,2 | Чеснок | 2 | 0,13 | 0,01 | 0,598 | 3 | 0,001 | 0,001 | 0,2 | 3,6 | 0,03 |
| 222 | Зелень в суп | 3 | 0,075 | 0,015 | 0,12 | 0,9 | | 0,015 | 7,5 | 16,725 | 0,12 |
| 220,1 | Мясо для супа | 20 | 5,2 | 3,4 | | 51,4 | 0,01 | 0,03 | | 6 | 0,3 |
| 0,13 | Сметана в суп | 5 | 0,15 | 0,5 | 0,15 | 5,65 | | | 0,033 | 4,5 | |
| 115,1 | Пудинг рыбный | 60 | 9,5 | 2,7 | 4,2 | 79,3 | 0,05 | 0,08 | 0,46 | 36,93 | 0,6 |
| 258,3 | Картофель тушённый | 110 | 2,882 | 2,625 | 18,795 | 110,242 | 0,116 | 0,098 | 9,673 | 33,924 | 0,983 |
| 123,3 | Компот из замороженных плодов (ягод)+ | 150 | 0,6 | 0,4 | 26,012 | 103,22 | 0,01 | 0,01 | 49,5 | 5,16 | 0,71 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,83 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 580 | 22,877 | 13,27 | 74,055 | 503,742 | 0,317 | 0,314 | 74,396 | 140,239 | 5,063 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 60,2 | Икра морковная | 40 | 1,1 | 3,7 | 5,8 | 57,3 | 0,02 | 0,02 | 3,31 | 17 | 0,76 |
| 24,1 | Омлет с сыром | 60 | 7,6 | 7,8 | 1,2 | 104 | 0,03 | 0,18 | 0,14 | 111,45 | 0,99 |
| 341,6 | Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком | 35 | 2,11 | 2,66 | 12,94 | 84 | 0,04 | 0,03 | 0,36 | 7,9 | 0,46 |
| 33 | Чай с сахаром | 150 | 0,16 | | 0,03 | 40,8 | | 0,01 | 0,08 | 4,04 | 0,67 |
| 0,23 | Груша | 75 | 0,3 | 0,022 | 7,125 | 30,412 | 0,015 | 0,022 | 3,75 | 14,25 | 1,725 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 25 | 2,2 | 0,4 | 11,4 | 59 | 0,058 | 0,025 | | 11,667 | 1,3 |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 388 | 13,47 | 14,582 | 38,495 | 375,512 | 0,163 | 0,287 | 7,64 | 177,347 | 5,992 |
| | Итого за день: | 1 483 | 53,477 | 46,902 | 174,524 | 1 367,584 | 0,686 | 0,805 | 85,246 | 879,226 | 12,355 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 62,239 | 54,955 | 212,918 | 1 585,537 | 0,842 | 1,969 | 130,699 | 768,975 | 14,308 |

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 211 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 211,11 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.