

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли 2025г
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 20 февраля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 21 февраля 2025 г.**

№ рецептур уры	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											
312,2	Икра кабачковая порционная	39	0,663	5,187	1,989	57,72	0,012	0,023	2,73	16,77	0,273
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	329	14,103	16,824	18,229	321,41	0,115	0,363	2,975	102,877	3,273
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	179	4,654	4,773	8,473	92,841	0,048	0,191	0,931	183,033	0,084
0,4	Пряники	33	2,772	4,381	27,621	161,189	0,028	0,02		10,758	0,779
	Итого:	212	7,426	9,154	36,094	254,03	0,076	0,211	0,931	193,791	0,862
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	55	0,55	0,138	2,063	11,413	0,028	0,028	13,75	7,7	0,495
101,1	Суп-пюре из зеленого горошка	150	1,9	2,4	7,1	57,5	0,04	0,04	1,31	33,52	0,34
222	Зелень в суп	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
239,1	Мясо для супа (куры)	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
212,1	Капуста тушённая	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
117,1	Суфле из кур	60	9,42	8,8	2,47	126,43	0,03	0,1	0,07	26,17	0,86
273,2	Компот из мандаринов*+	151	0,302		20,413	83,553	0,018	0,011	6,169	18,135	0,106
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	569	25,535	25,579	56,627	549,764	0,267	0,292	78,299	206,265	5,533
Уплотненный полдник											
486	Салат «Витаминный»	39	0,429	3,286	2,564	41,525	0,015		2,096	7,976	0,233
112,2	Биточки рыбные	50	9,167	1,417	5,167	68,583	0,042	0,058	0,625	29,783	0,4
164,1	Картофель отварной	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
0,23	Груша	77	0,308	0,023	7,315	31,223	0,015	0,023	3,85	14,63	1,771
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
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:	438	14,666	7,379	72,45	412,902	0,219	0,226	16,687	125,728	5,489
	Итого за день:	1 548	61,73	58,935	183,399	1 538,106	0,677	1,092	98,892	628,662	15,157
	Итого среднее за 10 дней:		63,811	56,595	229,608	1 652,176	0,831	2,014	119,43	791,783	13,894

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 218,92 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.