

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 марта 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 21 марта 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	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	330	14,179	16,833	18,696	323,706	0,116	0,364	2,975	103,107	3,292
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,026	0,018		9,78	0,708
	Итого:	210	7,08	8,7	28,62	219,36	0,074	0,21	0,936	193,836	0,792
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	53	0,53	0,133	1,988	10,998	0,027	0,027	13,25	7,42	0,477
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)	5	3,99	3,815	0,048	50,4	0,023		0,565	5,923	0,35
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
0,44	Сок фруктовый	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	512	21,589	21,771	50,226	470,78	0,247	0,287	73,065	200,271	5,498
Уплотненный полдник											
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
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
0,21	Мандарины	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,054	0,026	34,2	31,5	0,09
139,1	Напиток клюквенный+	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
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:	452	14,089	7,621	54,257	345,263	0,248	0,17	48,031	102,363	2,814
	Итого за день:	1 504	56,937	54,924	151,799	1 359,11	0,685	1,031	125,007	599,576	12,396
	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: 188,82 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.