

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

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 21 апреля 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	38	0,646	5,054	1,938	56,24	0,011	0,023	2,66	16,34	0,266
15,1	Омлет натуральный	90	9	9,3	1,8	126	0,045	0,255	0,135	61,5	1,44
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	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	307	13,45	16,215	29,681	319,234	0,113	0,355	3,155	140,76	3,147
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	159	4,134	4,24	7,526	82,468	0,042	0,17	0,827	162,583	0,074
	Итого:	159	4,134	4,24	7,526	82,468	0,042	0,17	0,827	162,583	0,074
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
103,1	Макаронные изделия отварные	110	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,44	Сок фруктовый	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	523	30,523	19,551	88,029	558,862	0,34	0,299	27,487	132,186	5,558
Уплотненный полдник											
487	Салат «Степной»	41	0,472	3,454	2,901	44,639	0,028		4,274	7,288	0,283
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
337,1	Булочка "Тюменская"+	59	4,15	6,126	37,947	223,217	0,084		0,098	23,069	0,767
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,1	Хлеб пшеничный	24	2,112	0,384	10,944	56,64	0,056	0,024		11,2	1,248
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	487	20,103	16,824	96,872	614,945	0,385	0,257	27,743	138,917	4,555
	Итого за день:	1 476	68,21	56,83	222,108	1 575,509	0,88	1,08	59,211	574,446	13,334
	Итого среднее за 10 дней:		62,153	54,722	212,663	1 581,982	0,842	1,967	130,686	767,848	14,274

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 205,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.