

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 23 февраля 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 24 февраля 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
<b>Завтрак</b>											
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	28,8/5	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>364</b>	<b>13,11</b>	<b>15,669</b>	<b>52,575</b>	<b>404,639</b>	<b>0,121</b>	<b>0,248</b>	<b>1,08</b>	<b>214,084</b>	<b>1,812</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>3,46</b>	<b>3,1</b>	<b>13,994</b>	<b>97,73</b>	<b>0,06</b>		<b>1,95</b>	<b>180,34</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	20	0,135	0,019	0,325	2	0,004	0,004	1	4,6	0,12
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
259,3	Рагу по-домашнему с птицей+	180	14,608	18,334	15,12	283,865	0,145	0,167	17,123	30,017	1,954
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>602</b>	<b>19,903</b>	<b>24,152</b>	<b>67,23</b>	<b>561,662</b>	<b>0,3</b>	<b>0,265</b>	<b>36,316</b>	<b>129,044</b>	<b>5,284</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
26,1	Запеканка из творога с морковью+	133	15,916	17,849	22,539	304,703	0,071	0,293	1,055	181,456	0,887
182,3	Соус сладкий	18	1,296	1,53	9,99	59,04	0,032	0,068	0,18	55,26	0,036
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
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
	<b>Итого:</b>	<b>393</b>	<b>23,944</b>	<b>23,063</b>	<b>107,629</b>	<b>728,243</b>	<b>0,227</b>	<b>0,46</b>	<b>1,375</b>	<b>281,133</b>	<b>2,805</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 509</b>	<b>60,417</b>	<b>65,984</b>	<b>241,428</b>	<b>1 792,274</b>	<b>0,708</b>	<b>0,973</b>	<b>40,721</b>	<b>804,601</b>	<b>10,081</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>62,801</b>	<b>56,445</b>	<b>229,068</b>	<b>1 644,876</b>	<b>0,825</b>	<b>2,006</b>	<b>119,383</b>	<b>787,856</b>	<b>13,825</b>

Стоимость рациона: 172,8 руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 198,35 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.