

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 24 февраля 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 25 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>											
5,1	Каша геркулес молочная	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
	<b>Итого:</b>	<b>329</b>	<b>10,204</b>	<b>6,561</b>	<b>52,143</b>	<b>306,394</b>	<b>0,216</b>	<b>0,377</b>	<b>1,59</b>	<b>341,33</b>	<b>1,881</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,1	Ряженка	157	4,553	3,925	6,594	79,547	0,031	0,021	0,471	194,68	0,157
0,14	Печенье	15	1,2	1,95	10,05	63	0,013	0,009		4,89	0,354
	<b>Итого:</b>	<b>172</b>	<b>5,753</b>	<b>5,875</b>	<b>16,644</b>	<b>142,547</b>	<b>0,044</b>	<b>0,03</b>	<b>0,471</b>	<b>199,57</b>	<b>0,511</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	42	0,315	0,042	0,84	4,725	0,011	0,011	2,94	7,14	0,21
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
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
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
116,1	Суфле рыбное	60	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>21,548</b>	<b>15,413</b>	<b>69,44</b>	<b>443,704</b>	<b>0,281</b>	<b>0,29</b>	<b>78,443</b>	<b>141,455</b>	<b>5,247</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
103,1	Макаронные изделия отварные	115	8,531	3,011	52,179	159,85	0,16	0,063		19,592	1,135
478	Оладьи из печени (запеченные)	50	7,725	5,525	5,092	100,833	0,158	8,342	15,817	7,733	3,633
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	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
0,28	Апельсины	50	0,45	0,1	4,05	18,09	0,02	0,001	30	17	0,15
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>398</b>	<b>20,446</b>	<b>9,116</b>	<b>108,4</b>	<b>480,613</b>	<b>0,418</b>	<b>8,496</b>	<b>47,687</b>	<b>112,785</b>	<b>7,736</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 504</b>	<b>57,951</b>	<b>36,965</b>	<b>246,627</b>	<b>1 373,257</b>	<b>0,959</b>	<b>9,193</b>	<b>128,19</b>	<b>795,14</b>	<b>15,375</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,811</b>	<b>56,595</b>	<b>229,608</b>	<b>1 652,176</b>	<b>0,831</b>	<b>2,014</b>	<b>119,43</b>	<b>791,783</b>	<b>13,894</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 192,16 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

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

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