

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 марта 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 25 марта 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											
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
268	Бутерброды с маслом	31,2/5	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	336	10,52	14,066	53,638	379,686	0,221	0,391	1,59	344,226	1,968
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	168	4,872	4,2	7,056	85,12	0,034	0,022	0,504	208,32	0,168
0,14	Печенье	15	1,2	1,95	10,05	63	0,013	0,009		4,89	0,354
	Итого:	183	6,072	6,15	17,106	148,12	0,046	0,031	0,504	213,21	0,522
Обед											
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
215,1	Огурцы свежие порциями	42	0,315	0,042	0,84	4,725	0,011	0,011	2,94	7,14	0,21
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
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	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
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	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	610	22,92	16,087	70,064	457,835	0,287	0,299	78,429	141,855	5,4
Уплотненный полдник											
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	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	349	20,084	9,032	104,806	464,883	0,401	8,495	17,687	96,252	7,638
	Итого за день:	1 478	59,596	45,335	245,614	1 450,524	0,955	9,216	98,21	795,543	15,527
	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: 190,92 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.