

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето ясли 2025
 Возрастная категория: Ясли 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 25 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											
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
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	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	Итого:	391	12,816	10,349	38,222	299,636	0,114	0,266	1,2	228,16	1,649
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	179	4,654	4,773	8,473	92,841	0,048	0,191	0,931	183,033	0,084
0,4	Пряники	19	1,596	2,522	15,903	92,806	0,016	0,011		6,194	0,448
	Итого:	198	6,25	7,296	24,376	185,647	0,064	0,202	0,931	189,227	0,532
Обед											
64,1	Салат из свеклы	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	Мясо для супа	5	1,3	0,85		12,85	0,003	0,008		1,5	0,075
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
104,2	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
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:	506	24,856	13,53	61,65	472,04	0,345	0,314	20,517	125,012	5,759
Уплотненный полдник											
486	Салат «Витаминный»	39	0,429	3,286	2,564	41,525	0,015		2,096	7,976	0,233
223	Макаронник с говядиной	160	26,375	25,4	33,13	466,38	0,226		2,04	104,7	6,07
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
0,28	Апельсины	73	0,657	0,146	5,913	26,411	0,029	0,002	43,8	24,82	0,219
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	445	29,821	29,552	80,731	700,657	0,326	0,032	97,436	163,029	8,359
	Итого за день:	1 540	73,743	60,726	204,979	1 657,979	0,849	0,814	120,084	705,429	16,299
	Итого среднее за 10 дней:		62,239	54,955	212,918	1 585,537	0,842	1,969	130,699	768,975	14,308

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану 211 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 211,46 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.