

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли 2025г
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 25 февраля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 26 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
Завтрак											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
15,1	Омлет натуральный	79	7,9	8,163	1,58	110,6	0,04	0,224	0,119	53,983	1,264
268	Бутерброды с маслом	29,371/5	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	303	12,56	22,418	30,222	372,314	0,11	0,337	3,279	136,468	3,036
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
Обед											
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клещки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
222	Зелень в суп	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
239,1	Мясо для супа (куры)	6	4,788	4,578	0,057	60,48	0,027		0,678	7,107	0,42
261	Котлеты рубленые из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
277,1	Свекла тушеная с луком+	122	3,44	11,248	17,653	174,643	0,04	0,061	10,089	51,85	2,318
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	598	24,239	28,715	87,063	688,855	0,329	0,242	29,725	177,718	6,985
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	35	0,263	0,035	0,7	3,938	0,009	0,009	2,45	5,95	0,175
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
0,29	Яблоко	76	0,03	0,03	7,448	32,437	0,022	0,015	125,4	12,16	1,672
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
0,1	Хлеб пшеничный	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	499	11,963	5,945	117,03	547,214	0,327	0,232	141,1	102,997	5,754
	Итого за день:	1 550	52,662	61,078	241,415	1 686,184	0,806	0,971	174,884	570,562	15,845
	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: 189,28 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.