

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна ясли 2025г  
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 26 февраля 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 27 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>											
322	Каша ячневая молочная	148	8,584	4,045	37,592	224,368	0,118	0,168	0,71	153,723	0,878
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	<b>Итого:</b>	<b>327</b>	<b>10,953</b>	<b>4,381</b>	<b>62,07</b>	<b>335,212</b>	<b>0,167</b>	<b>0,187</b>	<b>2,885</b>	<b>166,543</b>	<b>2,109</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	147	4,116	4,998	16,17	126,42	0,049	0,196	1,323	177,87	0,147
	<b>Итого:</b>	<b>147</b>	<b>4,116</b>	<b>4,998</b>	<b>16,17</b>	<b>126,42</b>	<b>0,049</b>	<b>0,196</b>	<b>1,323</b>	<b>177,87</b>	<b>0,147</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	33	0,33	0,083	1,238	6,848	0,017	0,017	8,25	4,62	0,297
83,1	Суп из овощей	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
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	9	0,27	0,9	0,27	10,17			0,06	8,1	
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
105	Рис отварной	110	2,673	2,992	25,795	154,33	0,022	0,014		3,861	0,363
30,1	Котлеты рыбные (треска) с морковью	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
0,09	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	12,312	63,747	0,063	0,027		12,6	1,404
313,1	Соус томатный с овощами	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	<b>Итого:</b>	<b>592</b>	<b>21,014</b>	<b>14,352</b>	<b>67,054</b>	<b>487,795</b>	<b>0,215</b>	<b>0,331</b>	<b>188,04</b>	<b>116,106</b>	<b>7,579</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	36	0,27	0,036	0,72	4,05	0,009	0,009	2,52	6,12	0,18
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
297,1	Тесто для оладий	60	4,185	1,308	22,254	117,54	0,09	0,078	0,375	44,598	0,716
298,3	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем	6	4,33	4,414	27,328	166,4	0,081	0,081	0,184	53,78	0,55
0,23	Груша	65	0,26	0,019	6,175	26,357	0,013	0,019	3,25	12,35	1,495
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>14,215</b>	<b>12,487</b>	<b>98,455</b>	<b>567,927</b>	<b>0,373</b>	<b>0,327</b>	<b>36,099</b>	<b>183,428</b>	<b>7,248</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 566</b>	<b>50,298</b>	<b>36,218</b>	<b>243,749</b>	<b>1 517,353</b>	<b>0,803</b>	<b>1,041</b>	<b>228,347</b>	<b>643,947</b>	<b>17,083</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: 154,11 руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 177,05 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морица О. В.

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

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