

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 марта 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 27 марта 2025 г.**

№ рецептур уры	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	149	8,642	4,073	37,846	225,884	0,119	0,169	0,715	154,761	0,884
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>328</b>	<b>11,011</b>	<b>4,409</b>	<b>62,324</b>	<b>336,728</b>	<b>0,168</b>	<b>0,188</b>	<b>2,89</b>	<b>167,581</b>	<b>2,115</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	139	3,892	4,726	15,29	119,54	0,046	0,185	1,251	168,19	0,139
	<b>Итого:</b>	<b>139</b>	<b>3,892</b>	<b>4,726</b>	<b>15,29</b>	<b>119,54</b>	<b>0,046</b>	<b>0,185</b>	<b>1,251</b>	<b>168,19</b>	<b>0,139</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	47	0,47	0,118	1,763	9,753	0,024	0,024	11,75	6,58	0,423
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	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
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
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
313,1	Соус томатный с овощами	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	<b>Итого:</b>	<b>609</b>	<b>21,387</b>	<b>14,328</b>	<b>68,874</b>	<b>496,382</b>	<b>0,227</b>	<b>0,341</b>	<b>191,633</b>	<b>120,016</b>	<b>7,837</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	39	0,293	0,039	0,78	4,388	0,01	0,01	2,73	6,63	0,195
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
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	8	5,773	5,885	36,437	221,867	0,108	0,108	0,245	71,707	0,733
0,23	Груша	84	0,336	0,025	7,98	34,061	0,017	0,025	4,2	15,96	1,932
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>523</b>	<b>17,169</b>	<b>11,401</b>	<b>124,109</b>	<b>664,866</b>	<b>0,46</b>	<b>0,382</b>	<b>51,66</b>	<b>213,088</b>	<b>6,981</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 599</b>	<b>53,459</b>	<b>34,863</b>	<b>270,597</b>	<b>1 617,515</b>	<b>0,901</b>	<b>1,097</b>	<b>247,435</b>	<b>668,875</b>	<b>17,072</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: руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 188,95 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морица О. В.

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

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