

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли 2025г
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 27 февраля 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 28 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
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	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	335	7,55	11,55	43,42	306,5	0,16	0,38	1,6	334,74	1,3
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											
216,1	Помидоры свежие порциями	24	0,24	0,06	0,9	4,98	0,012	0,012	6	3,36	0,216
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
239,1	Мясо для супа (куры)	5	3,99	3,815	0,048	50,4	0,023		0,565	5,923	0,35
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
262	Фрикадельки из птицы	61	8,474	6,522	5,49	114,492	0,047	0,066	0,3	21,209	0,751
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	172,884	0,192	0,103		15,636	3,672
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,09	Хлеб ржаной	43	2,838	0,516	14,706	76,142	0,075	0,032		15,05	1,677
0,21	Мандарины	85	0,68	0,17	6,375	32,3	0,051	0,025	32,3	29,75	0,085
	Итого:	674	26,749	17,9	109,924	688,449	0,466	0,354	51,212	172,998	8,766
Уплотненный полдник											
48,1	Салат картофельный с огурцами	100	7,5	13,25	2,25	158,5	0,025	0,075	2,7	43,525	0,325
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,44	Сок фруктовый	101	0,303		13,931	54,149	0,02	0,007	2,02	18,173	0,404
0,4	Пряники	26	2,184	3,452	21,762	126,997	0,022	0,016		8,476	0,614
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:	321	18,975	22,867	52,424	490,256	0,144	0,145	4,72	95,681	3,042
	Итого за день:	1 480	57,174	56,318	212,869	1 563,005	0,809	1,039	58,312	756,799	13,177
	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: 158,84 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 172,65 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.