

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли 2025г
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 30 марта 2025 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 31 марта 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											
2,1	Каша пшённая молочная	151	8,657	5,033	39,461	242,506	0,181	0,161	0,695	150,487	1,258
34	Чай с молоком	156	1,664	1,664	12,896	73,216	0,01	0,062	0,374	58,5	0,926
268	Бутерброды с маслом	28,8/5	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	341	12,701	14,032	66,56	447,836	0,24	0,253	1,069	218,021	2,786
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	102	2,652	2,72	4,828	52,904	0,027	0,109	0,53	104,298	0,048
	Итого:	102	2,652	2,72	4,828	52,904	0,027	0,109	0,53	104,298	0,048
Обед											
79,1	Рассольник домашний	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	110	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
225,1	Запеканка из печени с рисом	60	10,133	3,03	8,4	101,43	0,057		6,111	7,926	1,284
313,1	Соус томатный с овощами	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	563	29,288	14,625	116,3	604,48	0,355	0,235	20,311	129,606	6,265
Уплотненный полдник											
180,1	Вареники ленивые	122	15,047	14,498	21,309	276,635	0,061	0,244	0,203	133,061	0,793
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
334	Плюшка новомосковская+	65	4,442	3,9	35,371	195	0,093		0,034	19,608	0,715
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный	19	1,672	0,304	8,664	44,84	0,044	0,019		8,867	0,988
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	369	21,46	19,102	87,55	613,035	0,198	0,273	0,357	183,606	2,723
	Итого за день:	1 375	66,101	50,478	275,238	1 718,255	0,821	0,869	22,267	635,532	11,822
	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: 170,88 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.