

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето ясли  
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №21  
"Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М. П. 23 апреля 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
на 24 апреля 2024 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>											
268	Бутерброды с маслом+	5,046/29,717	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
312,2	Икра кабачковая порционная+	56	0,952	7,448	2,856	82,88	0,017	0,034	3,92	24,08	0,392
24,1	Омлет с сыром+	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>371</b>	<b>14,284</b>	<b>25,416</b>	<b>29,606</b>	<b>399,709</b>	<b>0,152</b>	<b>0,466</b>	<b>4,955</b>	<b>343,954</b>	<b>2,622</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины+	72	0,576	0,144	5,4	27,36	0,043	0,021	27,36	25,2	0,072
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>0,576</b>	<b>0,144</b>	<b>5,4</b>	<b>27,36</b>	<b>0,043</b>	<b>0,021</b>	<b>27,36</b>	<b>25,2</b>	<b>0,072</b>
<b>Обед</b>											
222	Зелень в суп+	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
300,2	Клѐчки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,6	0,15	2,25	12,45	0,03	0,03	15	8,4	0,54
260	Плов из птицы*+	170	16,065	13,558	28,433	299,625	0,043	0,096	0,436	35,806	1,668
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
0,06	Сок яблочный+	149	0,447		20,552	79,884	0,03	0,01	2,98	26,81	0,596
	<b>Итого:</b>	<b>586</b>	<b>22,695</b>	<b>17,881</b>	<b>81,995</b>	<b>576,152</b>	<b>0,249</b>	<b>0,201</b>	<b>32,834</b>	<b>127,04</b>	<b>5,164</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячѐнное+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,34</b>	<b>5,9</b>	<b>49,54</b>	<b>264,19</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,84</b>	<b>169,3</b>	<b>1,25</b>
<b>Ужин</b>											
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	180	1,68	2,04	12,6	78	0,072	0,048	6,672	14,508	0,768
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>8,19</b>	<b>2,73</b>	<b>41,89</b>	<b>232,35</b>	<b>0,145</b>	<b>0,131</b>	<b>33,532</b>	<b>43,878</b>	<b>3,598</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 624</b>	<b>54,085</b>	<b>52,071</b>	<b>208,431</b>	<b>1 499,761</b>	<b>0,709</b>	<b>1,029</b>	<b>99,521</b>	<b>709,372</b>	<b>12,706</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,435</b>	<b>54,852</b>	<b>212,257</b>	<b>1 561,292</b>	<b>14,984</b>	<b>2,098</b>	<b>150,708</b>	<b>751,378</b>	<b>14,45</b>

Стоимость рациона 180,09 руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя  
стоимость за 10  
дней: 163,44 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.