

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 22 апреля 2025 г.
 Подпись _____

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

Ежедневное меню на 23 апреля 2025 г.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
312, 2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
268	Бутерброды с маслом+	29,672/ 4,958	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
24,1	Омлет с сыром+	126	8,705	8,935	1,375	119,127	0,034	0,206	0,16	127,661	1,134
35,1	Кофейный напиток+	147	1,862	1,176	10,498	56,762	0,049	0,186	0,853	175,283	0,431
	Итого:	348	13,697	22,981	28,532	371,089	0,145	0,446	3,813	329,444	2,465
Завтрак 2ой											
0,33	Киви+	73	0,584	0,292	5,913	34,359	0,015	0,029	131,4	29,2	0,584
	Итого:	73	0,584	0,292	5,913	34,359	0,015	0,029	131,4	29,2	0,584
Обед											
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
300, 2	Клещки+	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*+	180	17,01	14,355	30,105	317,25	0,045	0,101	0,461	37,913	1,766
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+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	598	23,75	18,697	84,449	597,555	0,255	0,203	30,379	124,452	5,304
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	147	3,822	3,92	6,958	76,244	0,039	0,157	0,764	150,312	0,069
149, 1	Ватрушка с повидлом+	59	4,366	1,868	41,733	183,283	0,079	0,049	0,059	15,655	1,16
	Итого:	206	8,188	5,788	48,691	259,527	0,118	0,206	0,823	165,967	1,229
Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
133	Кисель из плодов шиповника+	149	0,02		18,387	77,977		0,03	26,224	6,516	1,391
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
	Итого:	383	8,124	2,718	41,425	230,057	0,143	0,13	33,356	43,484	3,55
	Итого за день:	1 608	54,343	50,476	209,01	1 492,58 6	0,675	1,014	199,772	692,547	13,132
	Итого среднее за 10 дней:		58,435	54,852	212,257	1 561,292	14,984	2,098	150,708	751,378	14,45

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 195 руб.
 Средняя
 стоимость за 10
 дней: 206,93 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/

Фарукова Р. М.