

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 7 апреля 2025 г.
 Подпись _____

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

Ежедневное меню на 8 апреля 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	Ca	Fe
	Завтрак										
182,3	Соус сладкий+	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
144,2	Запеканка из творога+	106	16,886	17,585	8,586	256,6	0,053	0,276	0,244	157,41	0,7
268	Бутерброды с маслом+	29,791/ 5,128	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	317	24,838	30,575	47,426	560,67	0,259	0,404	4,824	426,53	2,412
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
139,1	Напиток клюквенный+	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
91,1	Суп из овощей с фасолью+	150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
	Итого:	568	20,998	23,1	52,854	500,748	0,31	0,09	43,684	80,21	6,25
	Полдник										
281	Кефир*+	160	4,64	4	6,4	80	0,064	0,277	1,12	192	0,16
0,4	Пряники+	36	3,024	4,779	30,132	175,842	0,031	0,022		11,736	0,85
	Итого:	196	7,664	8,779	36,532	255,842	0,095	0,299	1,12	203,736	1,01
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,452	0,264	7,524	38,94	0,039	0,017		7,7	0,858
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
115,1	Пудинг рыбный+	60	7,125	2,025	3,15	59,475	0,038	0,06	0,345	27,698	0,45
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
106,1	Рис припущенный+	100	1,533	1,5	15,167	88,053	0,02	0,011		2,153	0,211
	Итого:	372	11,41	3,816	55,786	304,588	0,103	0,095	2,212	42,084	1,653
	Итого за день:	1 528	65,51	66,42	198,223	1 650,348	0,811	0,91	80,339	778,81	11,399
	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 215,21 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 191,59 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.