

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 8 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 9 апреля 2025 г.

№ рецепт уры	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+	36	0,612	4,788	1,836	53,28	0,011	0,022	2,52	15,48	0,252
268	Бутерброды с маслом+	29,432/4,835	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
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
	Итого:	350	13,874	22,54	28,168	366,223	0,145	0,453	3,555	335,088	2,464
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	79	0,632	0,316	6,399	37,183	0,016	0,032	142,2	31,6	0,632
	Итого:	79	0,632	0,316	6,399	37,183	0,016	0,032	142,2	31,6	0,632
	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+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
300,2	Клёцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
216,1	Помидоры свежие порциями+	58	0,58	0,145	2,175	12,035	0,029	0,029	14,5	8,12	0,522
260	Плов из птицы*+	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	575	21,774	17,085	80,687	560,119	0,247	0,19	29,828	119,609	5,051
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,14	Печенье+	24	4,032	6,372	40,176	234,456	0,041	0,029		15,648	1,133
	Итого:	174	7,932	10,372	47,276	312,256	0,081	0,189	0,78	169,028	1,203
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
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+	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
	Итого:	383	8,058	2,706	41,206	228,81	0,141	0,129	33,532	43,178	3,52
	Итого за день:	1 561	52,27	53,019	203,736	1 504,591	0,629	0,993	209,895	698,503	12,87
	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 163,54 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 188,79 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.