

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 15 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 16 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	Са	Fe
	Завтрак										
24,1	Омлет с сыром+	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17
268	Бутерброды с маслом+	29,412/ 4,931	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
480	Какао-напиток «Несквик»	151	3,654	3,252	9,855	83,342	0,111		4,349	181,2	1,047
312, 2	Икра кабачковая порционная+	39	0,663	5,187	1,989	57,72	0,012	0,023	2,73	16,77	0,273
	Итого:	354	15,679	24,991	27,465	396,085	0,206	0,265	7,244	338,718	3,092
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	94	1,41	0,094	19,74	82,062	0,038	0,047	9,4	7,52	0,564
	Итого:	94	1,41	0,094	19,74	82,062	0,038	0,047	9,4	7,52	0,564
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
182, 2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	25	3,475	11,525	12,35	166,5	0,001	0,004	0,032	3,495	0,014
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
0,44	Сок фруктовый+	154	0,462		21,242	82,565	0,031	0,01	3,08	27,71	0,616
166, 1	Картофельное пюре+	120	2,6	0,933	17,4	93,533					
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
117, 2	Суфле из филе куриного	67	13,644	4,653	2,363	105,909	0,061		0,183	29,602	1,243
215, 1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
	Итого:	605	24,345	21	73,498	528,775	0,201	0,092	17,705	116,27	4,125
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	Итого:	200	7,317	7	34,308	227,8	0,112	0,16	0,806	168,463	0,62
	Ужин										
246, 3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
0,1	Хлеб пшеничный+	26	1,716	0,312	8,892	46,02	0,046	0,02		9,1	1,014
143, 1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	30	0,3	0,03	1,05	6	0,003	0,006	4,5	3	0,225
	Итого:	356	19,416	13,022	31,462	318,57	0,284	0,126	179,545	62,08	6,281
	Итого за день:	1 609	68,166	66,107	186,473	1 553,293	0,84	0,689	214,7	693,051	14,682
	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: 190,41 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.
Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/

Фарукова Р. М.