

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. 29 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 30 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	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+	29,605/ 5,3	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
480	Какао-напиток «Несквик»	171	4,138	3,682	11,161	94,381	0,125		4,925	205,2	1,186
312, 2	Икра кабачковая порционная+	34	0,578	4,522	1,734	50,32	0,01	0,02	2,38	14,62	0,238
	Итого:	370	16,148	24,972	28,933	403,61	0,221	0,263	7,47	360,834	3,214
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	11	0,198	0,66	0,198	7,458			0,044	5,94	
183	Соус сметанный+	26	0,416	0,52	1,456	12,584		0,01	0,01	5,741	0,042
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
166, 1	Картофельное пюре+	121	2,622	0,941	17,545	94,313					
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	60	12,218	4,167	2,116	94,844	0,055		0,164	26,509	1,113
311,1	Томаты консервированные порциями+	38	0,418	0,038	1,33	22,8	0,008	0,011	8,55	5,7	0,456
	Итого:	646	20,53	9,992	68,721	407,167	0,199	0,11	25,288	130,53	4,412
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	155	4,03	4,133	7,337	80,393	0,041	0,165	0,806	158,493	0,072
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	Итого:	205	7,447	7,133	34,545	230,393	0,113	0,165	0,832	173,576	0,622
	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
309, 1	Огурцы консервированные порциями+	38	0,257	0,035	0,618	3,8	0,008	0,008	1,9	8,74	0,228
	Итого:	364	19,373	13,027	31,03	316,37	0,288	0,127	176,945	67,82	6,284
	Итого за день:	1 680	63,527	55,155	170,579	1 389,55	0,843	0,681	334,285	744,76	16,182
	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: 209,19 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.
Врач(диетсестра): _____/
Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.