

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 6 февраля 2025 г.
 Подпись _____

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

**Ежедневное меню
 на 7 февраля 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										
24,1	Омлет с сыром+	140	9,673	9,927	1,527	132,364	0,038	0,229	0,178	141,845	1,26
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
312,2	Икра кабачковая порционная+	41	0,697	5,453	2,091	60,68	0,012	0,025	2,87	17,63	0,287
268	Бутерброды с маслом+	31,102/ 5,216	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	367	14,79	24,346	29,368	390,849	0,152	0,475	3,918	347,901	2,625
	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+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
267	Жаркое по- домашнему из говядины+	160	10,4	6,4	17,76	172,8	0,124	0,16	7,36	25,6	2,24
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
495	Суп из св/мороженных овощей	150	1,16	3,02	7,27	58,2	0,03	0,49	11,08	26	0,48
309,1	Огурцы консервированные порциями+	32	0,216	0,03	0,52	3,2	0,006	0,006	1,6	7,36	0,192
	Итого:	544	15,19	10,43	60,742	394,474	0,262	0,707	28,272	119,02	5,182
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
302,1	Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:	200	10,04	22,31	32,01	367	0,109	0,229	0,89	250,6	0,659
	Ужин										
265,2	Плов с изюмом+	150	2,01	1,23	9,44	57,93	0,05	0,07	1,94	55,85	0,7
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	330	4,09	1,59	40,406	197,59	0,103	0,093	2,03	71,21	1,99
	Итого за день:	1 536	44,14	58,706	169,876	1 381,923	0,647	1,518	158,86	800,731	12,105
	Итого среднее за 10 дней:		60,582	51,75	215,441	1 562,589	7,888	1,179	142,063	713,784	14,556

Стоимость рациона 199,95 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 200,02 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.