

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 2 марта 2025 г.
 Подпись _____

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

**Ежедневное меню
 на 3 марта 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 | | | | | | | | | | |
| 268 | Бутерброды с маслом+ | 29,122/4,995 | 2,38 | 7,334 | 14,202 | 132,114 | 0,049 | 0,029 | | 9,034 | 0,602 |
| 33 | Чай с сахаром+ | 150 | 0,16 | | 0,03 | 40,8 | | 0,01 | 0,08 | 4,04 | 0,67 |
| 6,1 | Каша манная молочная+ | 150 | 6 | 3,9 | 25,8 | 163,4 | 0,06 | 0,15 | 0,72 | 148,8 | 0,32 |
| | Итого: | 334 | 8,54 | 11,234 | 40,032 | 336,314 | 0,109 | 0,189 | 0,8 | 161,874 | 1,592 |
| | 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 | |
| 528 | Соус красный основной+ | 30 | 0,326 | 0,629 | 1,798 | 14,358 | 0,007 | 0,006 | 1,41 | 1,056 | 0,092 |
| 70,1 | Борщ сибирский+ | 150 | 2,3 | 2,5 | 9,2 | 68,9 | 0,04 | 0,03 | 4,67 | 29,74 | 0,96 |
| 311,1 | Томаты консервированные порциями+ | 31 | 0,341 | 0,031 | 1,085 | 18,6 | 0,006 | 0,009 | 6,975 | 4,65 | 0,372 |
| 250,2 | Биточки+ | 60 | 9,7 | 5,9 | 5,9 | 114 | 0,04 | 0,08 | 0,09 | 24,52 | 0,66 |
| 222 | Зелень в суп+ | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,6 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 39 | 2,574 | 0,468 | 13,338 | 69,059 | 0,068 | 0,029 | | 13,65 | 1,521 |
| 104,2 | Картофельное пюре+ | 100 | 2,12 | 2,72 | 13,99 | 92,67 | 0,086 | 0,073 | 7,206 | 24,69 | 0,73 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 15 | 3,9 | 2,55 | | 38,55 | 0,008 | 0,023 | | 4,5 | 0,225 |
| 143,1 | Напиток из плодов шиповника+ | 150 | 0,5 | | 13,21 | 51,3 | 0,01 | 0,1 | 164,92 | 9,3 | 3,79 |
| 0,2 | Чеснок+ | 2 | 0,13 | 0,01 | 0,598 | 3 | 0,001 | 0,001 | 0,2 | 3,6 | 0,03 |
| | Итого: | 587 | 22,085 | 15,298 | 59,343 | 476,461 | 0,266 | 0,361 | 190,503 | 131,176 | 8,46 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипяченое+ | 150 | 3,9 | 4 | 7,1 | 77,8 | 0,04 | 0,16 | 0,78 | 153,38 | 0,07 |
| 301 | Булочка российская+ | 50 | 3,543 | 2,414 | 32,664 | 166,5 | 0,057 | 0,057 | 0,036 | 14,036 | 0,491 |
| | Итого: | 200 | 7,443 | 6,414 | 39,764 | 244,3 | 0,097 | 0,217 | 0,816 | 167,416 | 0,561 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,84 | 35,4 | 0,035 | 0,015 | | 7 | 0,78 |
| 252,3 | Рагу овощное (3-й вариант)+ | 150 | 1,673 | 4,598 | 10,335 | 89,1 | 0,083 | 0,083 | 21,608 | 26,295 | 0,825 |
| 203,1 | Напиток брусничный+ | 150 | 0,1 | | 18,7 | 71,3 | | | 1,12 | 7,11 | 0,12 |
| | Итого: | 320 | 3,093 | 4,838 | 35,875 | 195,8 | 0,118 | 0,098 | 22,728 | 40,405 | 1,725 |
| | Итого за день: | 1 536 | 41,19 | 37,814 | 182,365 | 1 284,886 | 0,611 | 0,88 | 338,596 | 512,871 | 13,988 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 60,62 | 51,77 | 215,758 | 1 565,319 | 7,887 | 1,18 | 137,147 | 715,657 | 14,53 |

Стоимость рациона 143,76 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 184,63 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

