

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

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

### Ежедневное меню на 7 марта 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
	<b>Завтрак</b>										
24,1	Омлет с сыром+	122	8,429	8,651	1,331	115,345	0,033	0,2	0,155	123,608	1,098
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+	30,732/ 4,965	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	<b>Итого:</b>	<b>349</b>	<b>13,546</b>	<b>23,07</b>	<b>29,172</b>	<b>373,831</b>	<b>0,147</b>	<b>0,445</b>	<b>3,895</b>	<b>329,664</b>	<b>2,463</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	99	1,172	0,078	16,413	68,232	0,031	0,078	7,816	6,253	0,938
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	<b>1,172</b>	<b>0,078</b>	<b>16,413</b>	<b>68,232</b>	<b>0,031</b>	<b>0,078</b>	<b>7,816</b>	<b>6,253</b>	<b>0,938</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	5	0,09	0,3	0,09	3,39			0,02	2,7	
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+	167	0,501		23,035	89,534	0,033	0,011	3,34	30,049	0,668
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+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
311,1	Томаты консервированные порциями+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
	<b>Итого:</b>	<b>567</b>	<b>15,717</b>	<b>10,352</b>	<b>66,685</b>	<b>440,625</b>	<b>0,289</b>	<b>0,265</b>	<b>29,15</b>	<b>106,049</b>	<b>5,657</b>
	<b>Полдник</b>										
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+	49	6,017	17,944	24,412	283,416	0,067	0,067	0,108	95,276	0,577
	<b>Итого:</b>	<b>199</b>	<b>9,917</b>	<b>21,944</b>	<b>31,512</b>	<b>361,216</b>	<b>0,107</b>	<b>0,227</b>	<b>0,888</b>	<b>248,656</b>	<b>0,647</b>
	<b>Ужин</b>										
265,2	Плов с изюмом+	150	2,01	1,23	9,44	57,93	0,05	0,07	1,94	55,85	0,7
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,452	0,264	7,524	38,94	0,039	0,017		7,7	0,858
	<b>Итого:</b>	<b>322</b>	<b>4,262</b>	<b>1,494</b>	<b>45,968</b>	<b>220,61</b>	<b>0,089</b>	<b>0,107</b>	<b>2,24</b>	<b>82,04</b>	<b>2,008</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 536</b>	<b>44,615</b>	<b>56,938</b>	<b>189,749</b>	<b>1 464,514</b>	<b>0,663</b>	<b>1,122</b>	<b>43,989</b>	<b>772,661</b>	<b>11,712</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,62</b>	<b>51,77</b>	<b>215,758</b>	<b>1 565,319</b>	<b>7,887</b>	<b>1,18</b>	<b>137,147</b>	<b>715,657</b>	<b>14,53</b>

Стоимость рациона 226,49 руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: 182,58 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.