

" 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
	Завтрак										
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
	Итого:	349	13,546	23,07	29,172	373,831	0,147	0,445	3,895	329,664	2,463
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	99	1,172	0,078	16,413	68,232	0,031	0,078	7,816	6,253	0,938
	Итого:	99	1,172	0,078	16,413	68,232	0,031	0,078	7,816	6,253	0,938
	Обед										
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
	Итого:	567	15,717	10,352	66,685	440,625	0,289	0,265	29,15	106,049	5,657
	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+	49	6,017	17,944	24,412	283,416	0,067	0,067	0,108	95,276	0,577
	Итого:	199	9,917	21,944	31,512	361,216	0,107	0,227	0,888	248,656	0,647
	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
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
	Итого:	322	4,262	1,494	45,968	220,61	0,089	0,107	2,24	82,04	2,008
	Итого за день:	1 536	44,615	56,938	189,749	1 464,514	0,663	1,122	43,989	772,661	11,712
	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 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.