

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 18 марта 2025 г.
 Подпись _____

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 19 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										
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом+	29,952/ 4,839	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
	Итого:	335	5,81	10,35	26,75	265,5	0,11	0,2	0,81	159,92	1,53
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	76	0,608	0,152	5,7	28,88	0,046	0,022	28,88	26,6	0,076
	Итого:	76	0,608	0,152	5,7	28,88	0,046	0,022	28,88	26,6	0,076
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
324	Картофельное пюре с морковью+	100	2,05	2,31	14,73	87,89	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
117,2	Суфле из филе куриного	60	12,218	4,167	2,116	94,844	0,055		0,164	26,509	1,113
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,44	Сок фруктовый+	149	0,447		20,552	79,884	0,03	0,01	2,98	26,81	0,596
309,1	Огурцы консервированные порциями+	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	Итого:	564	19,496	11,465	63,002	432,816	0,246	0,147	15,398	145,539	4,639
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	50	3,171	1,186	25,114	124,286	0,057	0,043	0,029	18,429	0,7
	Итого:	200	7,071	5,186	32,214	202,086	0,097	0,203	0,809	171,809	0,77
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
264,1	Печень по-деревенски+	120	25,3	20,38	17,58	355,5	0,51		56,48	34,94	11,38
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
	Итого:	339	28,274	24,498	56,34	553,6	0,598	0,032	110,15	57,36	13,497
	Итого за день:	1 514	61,259	51,651	184,006	1 482,881	1,097	0,604	156,046	561,228	20,512
	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 180,15 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 183,01 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.