

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 25 марта 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 26 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										
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	28,225/ 4,729	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
24,1	Омлет с сыром+	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17
312,2	Икра кабачковая порционная+	35	0,595	4,655	1,785	51,8	0,011	0,021	2,45	15,05	0,245
	Итого:	348	15,517	24,222	26,778	385,728	0,203	0,262	6,935	335,532	3,04
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Обед										
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
245	Суп - лапша домашняя+	140	1,605	1,017	11,097	62,655	0,056	0,037	3,892	11,321	0,532
126,1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
260	Плов из птицы*+	180	17,01	14,355	30,105	317,25	0,045	0,101	0,461	37,913	1,766
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	528	23,602	16,464	82,478	571,454	0,206	0,219	99,553	99,994	4,904
	Полдник										
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	220	12,496	29,634	41,974	482,68	0,136	0,256	0,934	289,488	0,894
	Ужин										
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
212,1	Капуста тушённая+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,452	0,264	7,524	38,94	0,039	0,017		7,7	0,858
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
	Итого:	332	15,222	8,094	43,524	301,02	0,129	0,177	70,52	117,72	4,088
	Итого за день:	1 523	67,137	78,436	201,879	1 771,294	0,689	0,936	181,693	856,984	14,651
	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 160,71 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 184,48 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.