

" УТВЕРЖДАЮ"
Исполняющий обязанности
заведующего МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
Пилипенко Л.В.
М. П. 22 мая 2025 г.
Подпись _____

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 23 мая 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+	30,486/5,117	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
3,1	Каша рисовая молочная+	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
	Итого:	335	11,28	14,68	51,21	382,59	0,21	0,18	5,04	335,47	1,98
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Обед										
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
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
216,1	Помидоры свежие порциями+	28	0,28	0,07	1,05	5,81	0,014	0,014	7	3,92	0,252
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
	Итого:	536	25,918	7	85,588	488,068	0,354	0,32	19,344	111,14	7,792
	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+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	220	8,86	7,38	52,83	310,9	0,12	0,24	0,83	173,03	0,757
	Ужин										
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
311,1	Томаты консервированные порциями+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	160	9,004	11,3	33,636	271,824	0,196	0,26	24,98	44,448	2,238
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	370	10,784	11,58	60,386	409,724	0,239	0,317	60,38	64,008	4,898
	Итого за день:	1 536	57,517	40,79	256,089	1 618,417	0,953	1,059	130,594	709,148	15,652
	Итого среднее за 10 дней:		58,435	54,852	212,257	1 561,292	14,984	2,098	150,708	751,378	14,45

Стоимость рациона 158,77 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 202,81 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

