

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"

Пилипенко Л. В.

М. П. 27 мая 2025 г.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весна-лето ясли

Возрастная категория: Дети-ясли

**Ежедневное меню
на 28 мая 2025 г.**

№ рецеп- туры	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+	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17
268	Бутерброды с маслом+	31,094/ 4,989	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
312, 2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
	Итого:	356	15,812	25,534	28,286	404,785	0,209	0,268	7,285	338,479	3,128
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76
	Итого:	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
182, 2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	25	3,475	11,525	12,35	166,5	0,001	0,004	0,032	3,495	0,014
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
166, 1	Картофельное пюре+	120	2,6	0,933	17,4	93,533					
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
117,2	Суфле из филе куриного	60	12,218	4,167	2,116	94,844	0,055		0,164	26,509	1,113
215, 1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
	Итого:	592	22,775	20,49	72,016	512,024	0,19	0,09	17,606	111,757	3,901
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	Итого:	200	7,317	7	34,308	227,8	0,112	0,16	0,806	168,463	0,62
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,452	0,264	7,524	38,94	0,039	0,017		7,7	0,858
246, 3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
143, 1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
311	Томаты консервированные с кожей, порциями+	30	0,3	0,03	1,05	6	0,003	0,006	4,5	3	0,225
	Итого:	352	19,152	12,974	30,094	311,49	0,277	0,123	179,545	60,68	6,125
	Итого за день:	1 595	65,816	66,378	172,399	1 500,81 2	0,807	0,678	376,243	717,38	14,534

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: руб.
 Стоимость по плану 211 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 195,63 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.