

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"

Пилипенко Л. В.

М. П. 28 мая 2025 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли**Ежедневное меню
на 29 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										
268	Бутерброды с маслом+	31,102/ 5,12	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
146, 1	Пудинг из творога+	120	15,672	16,428	29,244	321,288	0,066	0,266	0,199	146,136	1,152
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
182, 3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	331	21,892	27,519	68,869	601,094	0,211	0,582	1,319	411,312	2,28
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	Итого:	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	Обед										
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
239, 1	Мясо для супа (куры)+	15	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
203, 1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
104, 2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
250, 1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
216, 1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
	Итого:	590	32,886	28,674	63,682	644,189	0,352	0,238	31,913	133,06	5,477
	Полдник										
281, 1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
0,18	Вафли+	25	1	0,875	25	108,5	0,01	0,004		3,125	0,187
	Итого:	175	5,35	4,625	31,3	184,5	0,04	0,024	0,45	189,125	0,337
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
215, 1	Огурцы свежие порциями+	23	0,115	0,015	0,307	1,725	0,004	0,004	1,073	2,607	0,077
115,1	Пудинг рыбный+	60	7,125	2,025	3,15	59,475	0,038	0,06	0,345	27,698	0,45
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
106, 1	Рис припущенный+	100	1,533	1,5	15,167	88,053	0,02	0,011		2,153	0,211
	Итого:	353	10,213	3,78	48,463	277,953	0,108	0,114	3,218	45,757	1,848
	Итого за день:	1 544	71,101	64,788	219,439	1 743,83 6	0,769	0,986	73,001	812,504	10,037

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: 200,28 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.