

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Пилипенко Л. В.
М. П. 3 июня 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 4 июня 2025 г.

№ реце- птур	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										
312, 2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
268	Бутерброды с маслом+	28,181/ 4,907	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
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	353	13,872	22,857	27,955	368,258	0,145	0,455	3,835	336,542	2,475
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	245	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	12,75	0,901
	Обед										
300, 2	Клѣцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
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
216, 1	Помидоры свежие порциями+	60	0,6	0,15	2,25	12,45	0,03	0,03	15	8,4	0,54
260	Плов из птицы*+	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
253, 2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
0,06	Сок яблочный+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	577	21,794	17,09	80,762	560,534	0,248	0,191	30,328	119,889	5,069
	Полдник										
37,1	Молоко кипячѣнное+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149, 1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	210	8,34	5,9	49,54	264,19	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
	Ужин										
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
0,1	Хлеб пшеничный+	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	180	1,68	2,04	12,6	78	0,072	0,048	6,672	14,508	0,768
	Итого:	383	8,058	2,706	41,206	228,81	0,141	0,129	33,532	43,178	3,52
	Итого за день:	1 768	53,189	48,628	215,213	1 487,26 7	0,684	1,06	76,035	681,659	13,215
	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: 229,56 руб.
Стоимость по плану 211 руб.

Средняя
стоимость за 10
дней:

208,81 руб.

Шеф-повар: _____/

Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/

Фарукова Р. М.