

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Пилипенко Л. В.
 М. П. 9 июня 2025 г.
 Подпись _____

**Ежедневное меню
 на 10 июня 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	Са	Fe
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом+	30,582/5,097	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
35,1	Кофейный напиток+	154	1,951	1,232	10,998	59,465	0,051	0,195	0,893	183,63	0,452
7,1	Каша пшеничная молочная+	152	8,816	4,155	38,608	230,432	0,142	0,182	0,709	141,309	2,017
	Итого:	342	13,287	13,152	64,643	429,782	0,245	0,408	1,603	334,505	3,106
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	78	0,702	0,078	7,02	30,16	0,023	0,047	7,8	21,84	0,546
	Итого:	78	0,702	0,078	7,02	30,16	0,023	0,047	7,8	21,84	0,546
	Обед										
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	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
325	Соус белый основной+	50	0,5	2	1,9	28		0,01		7	0,1
228,1	Перец фаршированный мясом и рисом+	140	9,582	5,807	9,624	128,593	0,062	0,529	74,252	15,867	1,037
59,1	Икра овощная ++	63	1,05	2,835	4,935	43,575	0,032	0,032	5,67	20,685	0,483
	Итого:	601	15,86	14,912	69,621	465,116	0,214	0,66	138,896	96,172	4,74
	Полдник										
281	Кефир*+	188	5,452	4,7	7,52	94	0,075	0,326	1,316	225,6	0,188
0,14	Печенье+	21	3,528	5,576	35,154	205,149	0,036	0,025		13,692	0,991
	Итого:	209	8,98	10,275	42,674	299,149	0,111	0,351	1,316	239,292	1,179
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	24	1,584	0,288	8,208	42,48	0,042	0,018		8,4	0,936
16,1	Сырники из творога+	120	8,88	4,248	10,512	114	0,072	0,288	0,264	171,828	0,84
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	319	12,424	6,661	32,625	279,28	0,158	0,411	0,594	261,018	2,496
	Итого за день:	1 549	51,253	45,079	216,583	1 503,487	0,75	1,878	150,208	952,826	12,067
	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: 222,9 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.