

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Пилипенко Л. В.
М. П. 22 июня 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 23 июня 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	Са	Fe
	Завтрак										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	28,889/4,939/5,319	2,438	6,562	0,059	55,916	69,03		0,01	105,495	0,127
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	339	7,238	10,962	24,559	215,016	69,1	0,22	1,1	308,325	1,257
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	75	0,024	0,024	5,803	25,271	0,017	0,012	97,697	9,474	1,303
	Итого:	75	0,024	0,024	5,803	25,271	0,017	0,012	97,697	9,474	1,303
	Обед										
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
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
312,2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
250,1	Котлеты+	59	9,538	5,802	5,802	112,1	0,039	0,079	0,088	24,111	0,649
103,1	Макаронные изделия отварные+	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195
	Итого:	609	29,404	22,389	108,835	637,222	0,387	0,295	16,56	138,041	5,316
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	200	7,443	6,414	39,764	244,3	0,097	0,217	0,816	167,416	0,561
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	18	1,188	0,216	6,156	31,86	0,032	0,014		6,3	0,702
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
215,1	Огурцы свежие порциями+	30	0,15	0,02	0,4	2,25	0,005	0,005	1,4	3,4	0,1
	Итого:	398	3,668	6,366	41,042	239,47	0,147	0,129	30,3	49,62	2,022
	Итого за день:	1 621	47,776	46,154	220,002	1 361,279	69,748	0,872	146,473	672,876	10,458
	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: 233,27 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.
Врач(диетсестра): _____/
Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.