

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ г.  
Нижневартовска ДС №25  
"Семицветик"

Вечипольская В. И.

М. П. 13 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна ясли  
Возрастная категория: Дети ясли**Ежедневное меню  
на 14 февраля 2024 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
	<b>Завтрак</b>										
310,1	Зеленый горошек консервированный	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
15,1	Омлет натуральный	130	13	13,433	2,6	182	0,065	0,368	0,195	88,833	2,08
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>18,098</b>	<b>22,658</b>	<b>32,1</b>	<b>403,06</b>	<b>0,169</b>	<b>0,502</b>	<b>4,555</b>	<b>162,383</b>	<b>3,87</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,33	Киви	75	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>6,075</b>	<b>35,3</b>	<b>0,015</b>	<b>0,03</b>	<b>135</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>
	<b>Обед</b>										
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клѐцки	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
0,01	Соль	4								14,72	0,116
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
212,2	Капуста тушённая	50	1,37	3,06	5,65	50,64	0,02	0,03	21,69	33,86	0,67
272,1	Перловка отварная	50	1,28	1,36	10,33	58,5	0,02			8,34	0,31
261	Котлеты рубленные из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>521</b>	<b>18,404</b>	<b>17,28</b>	<b>70,232</b>	<b>503,104</b>	<b>0,268</b>	<b>0,291</b>	<b>199,068</b>	<b>142,719</b>	<b>8,215</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
148,2	Ватрушка с творогом	60	8,5	2,1	27,3	153,7	0,09	0,1	0,11	39,08	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>12,4</b>	<b>6,1</b>	<b>34,4</b>	<b>231,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,26</b>	<b>0,89</b>	<b>192,46</b>	<b>1,02</b>
	<b>Ужин</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
129,1	Кисель из с/м ягод	150									
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>2,53</b>	<b>6,17</b>	<b>14,58</b>	<b>123,3</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>31,61</b>	<b>41,86</b>	<b>1,3</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 501</b>	<b>52,032</b>	<b>52,508</b>	<b>157,387</b>	<b>1 296,264</b>	<b>0,702</b>	<b>1,203</b>	<b>371,123</b>	<b>569,422</b>	<b>15,005</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>57,197</b>	<b>55,376</b>	<b>220,675</b>	<b>1 603,469</b>	<b>0,78</b>	<b>4,941</b>	<b>145,459</b>	<b>842,208</b>	<b>13,947</b>

Стоимость рациона: руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

