

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето ясли  
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №21  
"Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М. П. 24 апреля 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

Ежедневное меню  
на 25 апреля 2025 г.

| №<br>рецеп<br>туры | Прием пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции  | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг  |              |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|------------------------------------------|------------------|---------------------|---------------|----------------|------------------------------------------|---------------|--------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |                                          |                  | белки               | жиры          | углеводы       |                                          | B1            | B2           | C              | Ca                          | Fe            |
|                    | <b>Завтрак</b>                           |                  |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 268                | Бутерброды с<br>маслом+                  | 30,354/<br>5,177 | 2,45                | 7,55          | 14,62          | 136                                      | 0,05          | 0,03         |                | 9,3                         | 0,62          |
| 3,1                | Каша рисовая<br>молочная+                | 152              | 5,269               | 3,952         | 27,157         | 165,984                                  | 0,051         | 0,152        | 0,73           | 148,119                     | 0,324         |
| 480                | Какао-напиток<br>«Несквик»               | 152              | 3,678               | 3,273         | 9,921          | 83,894                                   | 0,111         |              | 4,378          | 182,4                       | 1,054         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>339</b>       | <b>11,398</b>       | <b>14,775</b> | <b>51,698</b>  | <b>385,878</b>                           | <b>0,212</b>  | <b>0,182</b> | <b>5,107</b>   | <b>339,819</b>              | <b>1,998</b>  |
|                    | <b>Завтрак 2ой</b>                       |                  |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 0,23               | Груша+                                   | 106              | 0,335               | 0,025         | 7,95           | 33,933                                   | 0,017         | 0,025        | 4,184          | 15,9                        | 1,925         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>106</b>       | <b>0,335</b>        | <b>0,025</b>  | <b>7,95</b>    | <b>33,933</b>                            | <b>0,017</b>  | <b>0,025</b> | <b>4,184</b>   | <b>15,9</b>                 | <b>1,925</b>  |
|                    | <b>Обед</b>                              |                  |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 222                | Зелень в суп+                            | 2                | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                                      |               | 0,01         | 5              | 11,15                       | 0,08          |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                             | 39               | 2,574               | 0,468         | 13,338         | 69,059                                   | 0,068         | 0,029        |                | 13,65                       | 1,521         |
| 0,13               | Сметана в суп+                           | 10               | 0,18                | 0,6           | 0,18           | 6,78                                     |               |              | 0,04           | 5,4                         |               |
| 204,<br>1          | Гречка<br>рассыпчатая+                   | 100              | 6,01                | 1,56          | 30,39          | 144,07                                   | 0,16          | 0,086        |                | 13,03                       | 3,06          |
| 202,<br>1          | Бефстроганов из<br>отварной<br>говядины+ | 60               | 14,63               | 1,52          | 0,28           | 72,95                                    | 0,06          | 0,09         | 0,12           | 7,2                         | 1,21          |
| 216,<br>1          | Помидоры свежие<br>порциями+             | 40               | 0,4                 | 0,1           | 1,5            | 8,3                                      | 0,02          | 0,02         | 10             | 5,6                         | 0,36          |
| 128                | Компот из смеси<br>сухофруктов+          | 150              | 1,1                 |               | 33,4           | 131,04                                   | 0,01          | 0,06         | 1,87           | 43,42                       | 1,17          |
| 83,1               | Суп из овощей+                           | 151              | 1,107               | 3,02          | 6,644          | 59,091                                   | 0,04          | 0,03         | 5,366          | 15,281                      | 0,463         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>552</b>       | <b>26,051</b>       | <b>7,278</b>  | <b>85,812</b>  | <b>491,891</b>                           | <b>0,359</b>  | <b>0,325</b> | <b>22,396</b>  | <b>114,731</b>              | <b>7,864</b>  |
|                    | <b>Полдник</b>                           |                  |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 37,1               | Молоко<br>кипячённое+                    | 152              | 3,952               | 4,053         | 7,195          | 78,837                                   | 0,041         | 0,162        | 0,79           | 155,425                     | 0,071         |
| 301                | Булочка<br>русская+                      | 74               | 5,243               | 3,573         | 48,343         | 246,42                                   | 0,085         | 0,085        | 0,053          | 20,773                      | 0,726         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>226</b>       | <b>9,195</b>        | <b>7,626</b>  | <b>55,538</b>  | <b>325,257</b>                           | <b>0,125</b>  | <b>0,247</b> | <b>0,843</b>   | <b>176,198</b>              | <b>0,797</b>  |
|                    | <b>Ужин</b>                              |                  |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 528                | Соус красный<br>основной+                | 30               | 0,326               | 0,629         | 1,798          | 14,358                                   | 0,007         | 0,006        | 1,41           | 1,056                       | 0,092         |
| 112,<br>1          | Котлеты рыбные+                          | 60               | 11                  | 1,7           | 6,2            | 82,3                                     | 0,05          | 0,07         | 0,75           | 35,74                       | 0,48          |
| 34,1               | Чай с лимоном+                           | 150              | 0,165               | 0,075         | 10,935         | 44,25                                    | 0,002         | 0,002        | 2,175          | 6,15                        | 0,68          |
| 104,<br>2          | Картофельное<br>пюре+                    | 100              | 2,12                | 2,72          | 13,99          | 92,67                                    | 0,086         | 0,073        | 7,206          | 24,69                       | 0,73          |
| 215,<br>1          | Огурцы свежие<br>порциями+               | 37               | 0,185               | 0,025         | 0,493          | 2,775                                    | 0,006         | 0,006        | 1,727          | 4,193                       | 0,123         |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                          | 28               | 1,848               | 0,336         | 9,576          | 49,56                                    | 0,049         | 0,021        |                | 9,8                         | 1,092         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>405</b>       | <b>15,644</b>       | <b>5,485</b>  | <b>42,992</b>  | <b>285,913</b>                           | <b>0,2</b>    | <b>0,178</b> | <b>13,268</b>  | <b>81,629</b>               | <b>3,197</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                    | <b>1 628</b>     | <b>62,623</b>       | <b>35,189</b> | <b>243,99</b>  | <b>1 522,87<br/>2</b>                    | <b>0,913</b>  | <b>0,957</b> | <b>45,798</b>  | <b>728,277</b>              | <b>15,781</b> |
|                    | <b>Итого среднее за<br/>10 дней:</b>     |                  | <b>58,435</b>       | <b>54,852</b> | <b>212,257</b> | <b>1 561,292</b>                         | <b>14,984</b> | <b>2,098</b> | <b>150,708</b> | <b>751,378</b>              | <b>14,45</b>  |

Стоимость рациона                   руб.  
Стоимость по плану           195 руб.  
Средняя  
стоимость за 10  
дней:                                   216,4 руб.

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