

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 2 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 3 апреля 2025 г.

№ рецепт уры	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										
268	Бутерброды с маслом+	30,769/ 4,908	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
146,1	Пудинг из творога+	118	15,411	16,154	28,757	315,933	0,065	0,262	0,196	143,7	1,133
35,1	Кофейный напиток+	154	1,951	1,232	10,998	59,465	0,051	0,195	0,893	183,63	0,452
182,1	Соус молочный (сладкий)+	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Итого:	318	20,081	25,552	56,292	525,283	0,168	0,498	1,119	343,066	2,242
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
239,1	Мясо для супа (куры)+	25	26,6	25,433	0,317	336	0,15		3,767	39,483	2,333
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
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077
250,2	Биточки+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
126,1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
216,1	Помидоры свежие порциями+	32	0,32	0,08	1,2	6,64	0,016	0,016	8	4,48	0,288
	Итого:	592	47,736	37,768	79,515	828,489	0,492	0,267	113,094	145,503	9,188
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	172	4,988	4,3	7,224	87,147	0,034	0,023	0,516	213,28	0,172
0,18	Вафли+	23	0,92	0,805	23	99,82	0,01	0,004		2,875	0,173
	Итого:	195	5,908	5,105	30,224	186,967	0,044	0,027	0,516	216,155	0,345
	Ужин										
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	60	3,37	6,86	6,03	83,58	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62
309,1	Огурцы консервированные порциями+	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
106,1	Рис припущенный+	100	1,533	1,5	15,167	88,053	0,02	0,011		2,153	0,211
	Итого:	369	7,14	8,736	54,602	319,263	0,129	0,123	9,7	138,743	2,472
	Итого за день:	1 569	80,895	77,19	227,983	1 892,012	0,854	0,93	248,179	855,467	15,897
	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 205,2 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 186,37 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.