

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 6 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 7 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	30,315/ 5,128/5, 319	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
	Итого:	340	12,8	12,43	50,56	355,15	70,89	0,23	1,07	312,51	2,28
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	104	0,312		14,345	55,758	0,021	0,007	2,08	18,713	0,416
	Итого:	104	0,312		14,345	55,758	0,021	0,007	2,08	18,713	0,416
	Обед										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
	Итого:	493	19,556	9,352	58,244	392,161	0,262	1,621	114,59	107,61	5,239
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
303	Шанежка с картофелем+	50	5,007	5,436	28,807	184,179	0,061	0,061	3,382	99,295	0,614
	Итого:	200	8,907	9,436	35,907	261,979	0,101	0,221	4,162	252,675	0,684
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
264,1	Печень по- деревенски+	160	33,733	27,173	23,44	474	0,68		75,307	46,587	15,173
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
	Итого:	378	36,161	30,879	58,846	660,41	0,768	0,045	81,277	69,797	16,871
	Итого за день:	1 515	77,736	62,097	217,902	1 725,457	72,042	2,124	203,179	761,305	25,49
	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 208,13 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 200,66 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.