

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 9 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 10 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+	29,41/4, 98	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
	Итого:	334	10,08	14,034	48,502	360,514	0,179	0,259	1,08	221,084	2,382
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
222	Зелень в суп+	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
215,1	Огурцы свежие порциями+	30	0,15	0,02	0,4	2,25	0,005	0,005	1,4	3,4	0,1
70,1	Борщ сибирский+	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
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
166,1	Картофельное пюре+	100	2,167	0,778	14,5	77,944					
239,1	Мясо для супа (куры)+	17	18,088	17,295	0,215	228,48	0,102		2,561	26,849	1,587
	Итого:	557	37,194	23,559	70,777	640,663	0,279	0,161	66,405	135,204	5,556
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	149	4,321	3,725	6,258	75,493	0,03	0,02	0,447	184,76	0,149
0,18	Вафли+	12	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	161	4,801	4,145	18,258	127,573	0,035	0,022	0,447	186,26	0,239
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
312,2	Икра кабачковая порционная+	31	0,527	4,123	1,581	45,88	0,009	0,019	2,17	13,33	0,217
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+	130	7,401	4,706	26,988	172,961	0,072	0,115	0,152	47,398	1,054
0,44	Сок фруктовый+	149	0,447		20,552	79,884	0,03	0,01	2,98	26,81	0,596
	Итого:	331	9,761	9,081	56,303	335,895	0,148	0,16	5,302	94,888	2,686
	Итого за день:	1 478	62,136	50,842	200,966	1 495,057	0,655	0,623	76,984	651,686	12,588
	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 220,66 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 193,69 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.