

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №21  
"Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М. П. 10 апреля 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

Ежедневное меню  
на 11 апреля 2025 г.

| №<br>рецепт<br>уры | 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       |                                          | В1            | В2           | С              | Ca                          | Fe            |
|                    | <b>Завтрак</b>                           |                  |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 268                | Бутерброды с<br>маслом+                  | 29,945/<br>4,836 | 2,45                | 7,55          | 14,62          | 136                                      | 0,05          | 0,03         |                | 9,3                         | 0,62          |
| 3,1                | Каша рисовая<br>молочная+                | 150              | 5,2                 | 3,9           | 26,8           | 163,8                                    | 0,05          | 0,15         | 0,72           | 146,17                      | 0,32          |
| 480                | Какао-напиток<br>«Несквик»               | 150              | 3,63                | 3,23          | 9,79           | 82,79                                    | 0,11          |              | 4,32           | 180                         | 1,04          |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>335</b>       | <b>11,28</b>        | <b>14,68</b>  | <b>51,21</b>   | <b>382,59</b>                            | <b>0,21</b>   | <b>0,18</b>  | <b>5,04</b>    | <b>335,47</b>               | <b>1,98</b>   |
|                    | <b>Завтрак 2ой</b>                       |                  |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 0,29               | Яблоко+                                  | 95               | 0,03                | 0,03          | 7,35           | 32,01                                    | 0,022         | 0,015        | 123,75         | 12                          | 1,65          |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>95</b>        | <b>0,03</b>         | <b>0,03</b>   | <b>7,35</b>    | <b>32,01</b>                             | <b>0,022</b>  | <b>0,015</b> | <b>123,75</b>  | <b>12</b>                   | <b>1,65</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+                           | 6                | 0,108               | 0,36          | 0,108          | 4,068                                    |               |              | 0,024          | 3,24                        |               |
| 204,1              | Гречка<br>рассыпчатая+                   | 100              | 6,01                | 1,56          | 30,39          | 144,07                                   | 0,16          | 0,086        |                | 13,03                       | 3,06          |
| 202,1              | 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          |
| 311,1              | Томаты<br>консервированные<br>порциями+  | 41               | 0,451               | 0,041         | 1,435          | 24,6                                     | 0,008         | 0,012        | 9,225          | 6,15                        | 0,492         |
| 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+                           | 150              | 1,1                 | 3             | 6,6            | 58,7                                     | 0,04          | 0,03         | 5,33           | 15,18                       | 0,46          |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>548</b>       | <b>26,023</b>       | <b>6,959</b>  | <b>85,631</b>  | <b>505,087</b>                           | <b>0,346</b>  | <b>0,318</b> | <b>21,569</b>  | <b>113,02</b>               | <b>7,993</b>  |
|                    | <b>Полдник</b>                           |                  |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 37,1               | Молоко<br>кипячённое+                    | 150              | 3,9                 | 4             | 7,1            | 77,8                                     | 0,04          | 0,16         | 0,78           | 153,38                      | 0,07          |
| 341,9              | Пирожки сдобные<br>печеные с курагой     | 51               | 3,133               | 2,914         | 26,316         | 144,257                                  | 0,044         | 0,044        | 0,044          | 23,606                      | 0,772         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>201</b>       | <b>7,033</b>        | <b>6,914</b>  | <b>33,416</b>  | <b>222,057</b>                           | <b>0,084</b>  | <b>0,204</b> | <b>0,824</b>   | <b>176,986</b>              | <b>0,842</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         |
| 34,1               | Чай с лимоном+                           | 150              | 0,165               | 0,075         | 10,935         | 44,25                                    | 0,002         | 0,002        | 2,175          | 6,15                        | 0,68          |
| 309,1              | Огурцы<br>консервированные<br>порциями+  | 41               | 0,277               | 0,038         | 0,666          | 4,1                                      | 0,008         | 0,008        | 2,05           | 9,43                        | 0,246         |
| 320,1              | Рулет<br>картофельный с<br>яйцом+        | 166              | 9,341               | 11,723        | 34,897         | 282,017                                  | 0,204         | 0,269        | 25,916         | 46,115                      | 2,322         |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                          | 30               | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,1                                     | 0,053         | 0,023        |                | 10,5                        | 1,17          |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>417</b>       | <b>12,089</b>       | <b>12,825</b> | <b>58,556</b>  | <b>397,825</b>                           | <b>0,274</b>  | <b>0,308</b> | <b>31,551</b>  | <b>73,251</b>               | <b>4,51</b>   |
|                    | <b>Итого за день:</b>                    | <b>1 596</b>     | <b>56,455</b>       | <b>41,408</b> | <b>236,163</b> | <b>1 539,57</b>                          | <b>0,936</b>  | <b>1,024</b> | <b>182,734</b> | <b>710,727</b>              | <b>16,975</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 170,23 руб.  
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 193,05 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Фарукова Р. М.