

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневарттовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 13 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 14 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										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	29,845/ 4,917/5, 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
	Итого:	340	6,7	11,13	23,46	208,35	70,87	0,29	1,48	384,27	1,24
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	75	0,024	0,024	5,803	25,271	0,017	0,012	97,697	9,474	1,303
	Итого:	75	0,024	0,024	5,803	25,271	0,017	0,012	97,697	9,474	1,303
	Обед										
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
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
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
311,1	Томаты консервированные порциями+	39	0,429	0,039	1,365	23,4	0,008	0,012	8,775	5,85	0,468
0,44	Сок фруктовый+	153	0,459		21,104	82,028	0,031	0,01	3,06	27,53	0,612
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
250,1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
103,1	Макаронные изделия отварные+	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195
	Итого:	612	29,324	17,206	108,672	604,93	0,384	0,284	22,597	127,64	5,527
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	200	7,443	6,414	39,764	244,3	0,097	0,217	0,816	167,416	0,561
	Ужин										
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	1,673	4,598	10,335	89,1	0,083	0,083	21,608	26,295	0,825
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,452	0,264	7,524	38,94	0,039	0,017		7,7	0,858
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
309,1	Огурцы консервированные порциями+	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
	Итого:	362	3,495	4,899	39,215	218,6	0,129	0,107	23,698	48,055	2,043
	Итого за день:	1 589	46,985	39,672	216,914	1 301,451	71,497	0,91	146,288	736,854	10,673
	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 159,31 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 193,06 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.