

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. 16 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 17 апреля 2025 г.

№ реце пту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом+	29,531/ 5,056	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
146, 1	Пудинг из творога+	106	13,844	14,511	25,832	283,804	0,058	0,235	0,176	129,087	1,018
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
182, 3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	316	19,994	25,386	65,039	559,724	0,202	0,55	1,296	393,997	2,128
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	86	0,688	0,172	6,45	32,68	0,052	0,025	32,68	30,1	0,086
	Итого:	86	0,688	0,172	6,45	32,68	0,052	0,025	32,68	30,1	0,086
	Обед										
239, 1	Мясо для супа (куры)+	23	24,472	23,399	0,291	309,12	0,138		3,465	36,325	2,147
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+	7	0,126	0,42	0,126	4,746			0,028	3,78	
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077
126, 1	Компот из смородины черной+	147	0,49	0,098	17,94	70,031	0,01	0,02	88,2	16,209	0,627
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
204, 1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
216, 1	Помидоры свежие порциями+	36	0,36	0,09	1,35	7,47	0,018	0,018	9	5,04	0,324
	Итого:	609	53,764	40,989	73,014	855,961	0,5	0,203	111,898	152,015	9,693
	Полдник										
281, 1	Ряженка*+	139	4,031	3,475	5,838	70,427	0,028	0,019	0,417	172,36	0,139
0,18	Вафли+	25	1	0,875	25	108,5	0,01	0,004		3,125	0,187
	Итого:	164	5,031	4,35	30,838	178,927	0,038	0,023	0,417	175,485	0,327
	Ужин										
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	57	3,202	6,517	5,729	79,401	0,038	0,057	6,08	107,578	0,589
215, 1	Огурцы свежие порциями+	36	0,18	0,024	0,48	2,7	0,006	0,006	1,68	4,08	0,12
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+	148	0,118		22,693	92,056	0,012	0,024	1,776	6,216	0,326
106, 1	Рис припущенный+	100	1,533	1,5	15,167	88,053	0,02	0,011		2,153	0,211
	Итого:	370	6,947	8,389	53,987	313,54	0,127	0,12	9,536	130,177	2,377
	Итого за день:	1 545	86,423	79,286	229,327	1 940,83 2	0,919	0,921	155,827	881,774	14,61
	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: руб.
Стоимость по плану: 195 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 197,2 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/

Фарукова Р.М.