

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 17 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на 18 апреля 2025 г.

№ рецеп- туры	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+	29,739/ 4,968	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	151	2,617	2,819	11,073	81,137	0,05	0,171	0,846	165,879	0,171
	Итого:	336	5,227	10,369	25,723	257,937	0,1	0,211	0,926	179,219	1,461
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
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+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
220, 1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
478	Оладьи из печени (запеченные)	56	8,652	6,188	5,703	112,933	0,177	9,343	17,715	8,661	4,069
0,44	Сок фруктовый+	152	0,456		20,966	81,492	0,03	0,01	3,04	27,35	0,608
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
104, 2	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
309, 1	Огурцы консервированные порциями+	37	0,25	0,034	0,601	3,7	0,007	0,007	1,85	8,51	0,222
	Итого:	603	21,767	15,481	70,708	513,56	0,458	9,568	42,922	126,504	8,375
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	152	3,952	4,053	7,195	78,837	0,041	0,162	0,79	155,425	0,071
302, 1	Сырная палочка+	59	7,245	21,606	29,394	341,256	0,081	0,081	0,13	114,72	0,695
	Итого:	211	11,197	25,659	36,588	420,093	0,121	0,243	0,92	270,145	0,765
Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
487	Салат « Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
255, 2	Голубцы ленивые +	151	10,087	12,593	11,979	201,414	0,079		37,337	52,498	2,195
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
	Итого:	360	12,601	16,191	50,311	402,334	0,139	0,034	41,807	84,748	3,662
	Итого за день:	1 605	50,822	67,73	190,681	1 625,934	0,841	10,071	210,325	672,615	15,913
	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: 206,67 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.