

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 20 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 21 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	29,739/ 5,61/5, 319	2,563	6,898	0,062	58,784	72,57		0,01	110,905	0,133
34	Чай с молоком+	154	1,643	1,643	12,731	72,277	0,01	0,062	0,37	57,75	0,914
8,1	Каша кукурузная молочная+	154	8,932	4,209	39,116	233,464	0,082	0,175	0,719	152,008	1,294
	Итого:	349	13,137	12,75	51,908	364,525	72,662	0,236	1,099	320,663	2,341
	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+	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
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
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
	Итого:	492	21,39	9,44	59,302	404,69	0,29	1,62	113,35	121,26	5,67
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	154	4,004	4,107	7,289	79,875	0,041	0,164	0,801	157,47	0,072
303	Шанежка с картофелем+	52	5,207	5,653	29,959	191,546	0,064	0,064	3,517	103,267	0,638
	Итого:	206	9,211	9,76	37,249	271,42	0,105	0,228	4,318	260,737	0,71
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	32	2,112	0,384	10,944	56,64	0,056	0,024		11,2	1,248
275	Компот из консервированных плодов+	154	0,123		23,613	95,788	0,012	0,025	1,848	6,468	0,339
264, 1	Печень по-деревенски+	110	23,192	18,682	16,115	325,875	0,467		51,773	32,028	10,432
486	Салат «Витаминный»	41	0,451	3,454	2,696	43,655	0,015		2,204	8,385	0,245
	Итого:	337	25,878	22,52	53,368	521,958	0,551	0,049	55,825	58,081	12,263
	Итого за день:	1 479	69,646	54,5	209,177	1 594,603	73,631	2,148	298,342	772,741	22,634
	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: 178,02 руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 202,33 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.