

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

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

### Ежедневное меню на 22 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
	<b>Завтрак</b>										
182, 3	Соус сладкий+	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
144, 2	Запеканка из творога+	130	20,709	21,567	10,53	314,698	0,065	0,338	0,299	193,05	0,858
268	Бутерброды с маслом+	30,59/5 ,2	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	<b>Итого:</b>	<b>342</b>	<b>28,731</b>	<b>34,773</b>	<b>49,788</b>	<b>622,653</b>	<b>0,272</b>	<b>0,468</b>	<b>4,879</b>	<b>462,436</b>	<b>2,588</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>										
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
215, 1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
203, 1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
91,1	Суп из овощей с фасолью+	150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35
267, 1	Жаркое по- домашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
	<b>Итого:</b>	<b>569</b>	<b>20,864</b>	<b>23,039</b>	<b>55,223</b>	<b>509,159</b>	<b>0,298</b>	<b>0,077</b>	<b>33,861</b>	<b>83,623</b>	<b>6,012</b>
	<b>Полдник</b>										
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18
0,4	Пряники+	23	1,932	3,053	19,251	112,344	0,02	0,014		7,498	0,543
	<b>Итого:</b>	<b>203</b>	<b>7,152</b>	<b>7,553</b>	<b>26,451</b>	<b>202,344</b>	<b>0,092</b>	<b>0,326</b>	<b>1,26</b>	<b>223,498</b>	<b>0,723</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,452	0,264	7,524	38,94	0,039	0,017		7,7	0,858
123, 4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
115,1	Пудинг рыбный+	61	7,244	2,059	3,203	60,466	0,038	0,061	0,351	28,159	0,458
485	Салат «Солнышко»	101	5,555	13,408	4,065	159,05	0,053		3,99	193,541	0,914
	<b>Итого:</b>	<b>334</b>	<b>15,351</b>	<b>15,731</b>	<b>44,204</b>	<b>373,576</b>	<b>0,13</b>	<b>0,078</b>	<b>4,34</b>	<b>229,4</b>	<b>2,23</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 543</b>	<b>72,128</b>	<b>81,125</b>	<b>183,016</b>	<b>1 739,74</b> <b>1</b>	<b>0,814</b>	<b>0,963</b>	<b>168,09</b>	<b>1 010,95</b> <b>7</b>	<b>13,202</b>
	<b>Итого среднее за</b> <b>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 \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.  
 Средняя  
 стоимость за 10  
 дней: 199,99 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Фарукова Р. М.