

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

“ УТВЕРЖДАЮ”
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 23 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 24 апреля 2025 г.

№ реце- птуры	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+	30,251/ 4,727	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
	Итого:	334	10,08	14,034	48,502	360,514	0,179	0,259	1,08	221,084	2,382
	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										
0,13	Сметана в суп+	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
215, 1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
70,1	Борщ сибирский+	149	2,285	2,483	9,139	68,441	0,04	0,03	4,639	29,542	0,954
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
0,44	Сок фруктовый+	152	0,456		20,966	81,492	0,03	0,01	3,04	27,35	0,608
104, 2	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
239, 1	Мясо для супа (куры)+	35	37,24	35,607	0,443	470,4	0,21		5,273	55,277	3,267
	Итого:	608	56,595	44,171	68,009	895,047	0,51	0,244	29,256	212,62	7,958
	Полдник										
281, 1	Ряженка*+	172	4,988	4,3	7,224	87,147	0,034	0,023	0,516	213,28	0,172
0,14	Печенье+	13	2,184	3,452	21,762	126,997	0,022	0,016		8,476	0,614
	Итого:	185	7,172	7,752	28,986	214,144	0,057	0,039	0,516	221,756	0,786
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
312, 2	Икра кабачковая порционная+	30	0,51	3,99	1,53	44,4	0,009	0,018	2,1	12,9	0,21
175, 1	Макароны, запеченные с яйцом+	152	8,654	5,502	31,555	202,231	0,084	0,135	0,177	55,419	1,232
123, 4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
	Итого:	352	11,584	9,732	69,337	397,151	0,128	0,168	2,277	75,319	2,222
	Итого за день:	1 574	85,461	75,719	222,185	1 898,86 6	0,895	0,725	156,879	742,779	14,998
	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: 208,34 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.