

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 27 апреля 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 28 апреля 2025 г.

№ рецепт уры	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										
2,1	Каша пшѐнная молочная+	152	8,715	5,067	39,723	244,112	0,182	0,162	0,699	151,483	1,267
268	Бутерброды с маслом+	3,218/3 1,878	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	153	1,632	1,632	12,648	71,808	0,01	0,061	0,367	57,375	0,908
	Итого:	340	12,797	14,249	66,991	451,92	0,243	0,253	1,066	218,158	2,794
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	81	0,648	0,162	6,075	30,78	0,049	0,024	30,78	28,35	0,081
	Итого:	81	0,648	0,162	6,075	30,78	0,049	0,024	30,78	28,35	0,081
	Обед										
220, 1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
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
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
216, 1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
0,44	Сок фруктовый+	161	0,483		22,207	86,317	0,032	0,011	3,22	28,969	0,644
80,1	Рассольник ленинградский+	149	1,391	3,079	9,635	74,202	0,05	0,04	4,202	12,516	0,556
250, 1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
103, 1	Макаронные изделия отварные+	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195
	Итого:	619	29,244	17,234	109,504	591,851	0,395	0,292	23,954	128,395	5,408
	Полдник										
37,1	Молоко кипячѐнное+	153	3,978	4,08	7,242	79,356	0,041	0,163	0,796	156,448	0,071
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	203	7,521	6,494	39,906	245,856	0,098	0,22	0,831	170,483	0,562
	Ужин										
252, 3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
129, 1	Кисель из клюквы+	151	0,101		20,844	87,137			0,091	4,892	0,121
215, 1	Огурцы свежие порциями+	30	0,15	0,02	0,4	2,25	0,005	0,005	1,4	3,4	0,1
	Итого:	401	3,801	6,39	41,864	243,587	0,15	0,13	30,301	50,352	2,101
	Итого за день:	1 644	54,01	44,529	264,34	1 563,99 4	0,935	0,919	86,932	595,739	10,946
	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: 219,37 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.