

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартowska ДС №21  
"Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М. П. 27 июня 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

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

Ежедневное меню  
на 28 июня 2024 г.

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи,<br>наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг  |               |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|-------------------------------------------------|-----------------|---------------------|---------------|----------------|------------------------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |                                                 |                 | белки               | жиры          | углеводы       |                                          | В1            | В2            | С              | Са                          | Fe            |
|                    | <b>Завтрак</b>                                  |                 |                     |               |                |                                          |               |               |                |                             |               |
| 268                | Бутерброды с<br>маслом+                         | 5,215/2<br>8,8  | 2,38                | 7,334         | 14,202         | 132,114                                  | 0,049         | 0,029         |                | 9,034                       | 0,602         |
| 33                 | Чай с сахаром+                                  | 150             | 0,16                |               | 0,03           | 40,8                                     |               | 0,01          | 0,08           | 4,04                        | 0,67          |
| 0,42               | Суп молочный с<br>крупой (гречка)+              | 150             | 2,6                 | 2,8           | 11             | 80,6                                     | 0,05          | 0,17          | 0,84           | 164,78                      | 0,17          |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>334</b>      | <b>5,14</b>         | <b>10,134</b> | <b>25,232</b>  | <b>253,514</b>                           | <b>0,099</b>  | <b>0,209</b>  | <b>0,92</b>    | <b>177,854</b>              | <b>1,442</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+                                    | 37              | 2,442               | 0,444         | 12,654         | 65,518                                   | 0,065         | 0,028         |                | 12,95                       | 1,443         |
| 478                | Оладьи из печени<br>(запеченные)                | 61              | 9,425               | 6,741         | 6,212          | 123,017                                  | 0,193         | 10,177        | 19,296         | 9,435                       | 4,433         |
| 222                | Зелень в суп+                                   | 2               | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                                      |               | 0,01          | 5              | 11,15                       | 0,08          |
| 220,1              | Мясо для супа+                                  | 20              | 5,2                 | 3,4           |                | 51,4                                     | 0,01          | 0,03          |                | 6                           | 0,3           |
| 325                | Соус белый<br>основной+                         | 25              | 0,25                | 1             | 0,95           | 14                                       |               | 0,005         |                | 3,5                         | 0,05          |
| 0,44               | Сок фруктовый+                                  | 155             | 0,465               |               | 21,38          | 83,101                                   | 0,031         | 0,01          | 3,1            | 27,89                       | 0,62          |
| 87,1               | Суп картофельный<br>с макаронными<br>изделиями+ | 150             | 1,7                 | 1,1           | 11,9           | 67,1                                     | 0,06          | 0,04          | 4,17           | 12,13                       | 0,57          |
| 104,2              | Картофельное<br>пюре+                           | 120             | 2,544               | 3,264         | 16,788         | 111,204                                  | 0,103         | 0,088         | 8,647          | 29,628                      | 0,876         |
| 216,1              | Помидоры свежие<br>порциями+                    | 45              | 0,45                | 0,113         | 1,688          | 9,338                                    | 0,023         | 0,023         | 11,25          | 6,3                         | 0,405         |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>615</b>      | <b>22,526</b>       | <b>16,071</b> | <b>71,651</b>  | <b>525,277</b>                           | <b>0,485</b>  | <b>10,41</b>  | <b>51,464</b>  | <b>118,982</b>              | <b>8,777</b>  |
|                    | <b>Полдник</b>                                  |                 |                     |               |                |                                          |               |               |                |                             |               |
| 37,1               | Молоко<br>кипячённое+                           | 150             | 3,9                 | 4             | 7,1            | 77,8                                     | 0,04          | 0,16          | 0,78           | 153,38                      | 0,07          |
| 302,1              | Сырная палочка+                                 | 64              | 7,859               | 23,437        | 31,885         | 370,176                                  | 0,088         | 0,088         | 0,141          | 124,442                     | 0,753         |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>214</b>      | <b>11,759</b>       | <b>27,437</b> | <b>38,985</b>  | <b>447,976</b>                           | <b>0,128</b>  | <b>0,248</b>  | <b>0,921</b>   | <b>277,822</b>              | <b>0,823</b>  |
|                    | <b>Ужин</b>                                     |                 |                     |               |                |                                          |               |               |                |                             |               |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                                 | 29              | 1,914               | 0,348         | 9,918          | 51,33                                    | 0,051         | 0,022         |                | 10,15                       | 1,131         |
| 215,1              | Огурцы свежие<br>порциями+                      | 49              | 0,245               | 0,033         | 0,653          | 3,675                                    | 0,008         | 0,008         | 2,287          | 5,553                       | 0,163         |
| 255,2              | Голубцы ленивые<br>+                            | 152             | 10,154              | 12,677        | 12,059         | 202,748                                  | 0,079         |               | 37,585         | 52,845                      | 2,209         |
| 132                | Кисель из кураги+                               | 150             | 0,8                 |               | 29,004         | 123,74                                   |               | 0,02          | 0,3            | 18,49                       | 0,45          |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>380</b>      | <b>13,113</b>       | <b>13,057</b> | <b>51,634</b>  | <b>381,493</b>                           | <b>0,138</b>  | <b>0,05</b>   | <b>40,171</b>  | <b>87,039</b>               | <b>3,953</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                           | <b>1 638</b>    | <b>52,567</b>       | <b>66,73</b>  | <b>194,852</b> | <b>1 640,27</b>                          | <b>0,871</b>  | <b>10,932</b> | <b>217,226</b> | <b>673,697</b>              | <b>16,646</b> |
|                    | <b>Итого среднее за<br/>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 153,16 руб.  
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 164,59 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.