

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №21  
"Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М. П. 7 мая 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето ясли  
Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню  
на 8 мая 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+                         | 5,102/3<br>0,151 | 2,45                | 7,55          | 14,62          | 136                                      | 0,05          | 0,03         |                | 9,3                         | 0,62          |
| 312,2              | Икра кабачковая<br>порционная+                  | 51               | 0,867               | 6,783         | 2,601          | 75,48                                    | 0,015         | 0,031        | 3,57           | 21,93                       | 0,357         |
| 24,1               | Омлет с сыром+                                  | 130              | 8,982               | 9,218         | 1,418          | 122,909                                  | 0,035         | 0,213        | 0,165          | 131,714                     | 1,17          |
| 35,1               | Кофейный<br>напиток+                            | 150              | 1,9                 | 1,2           | 10,712         | 57,92                                    | 0,05          | 0,19         | 0,87           | 178,86                      | 0,44          |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>366</b>       | <b>14,199</b>       | <b>24,751</b> | <b>29,351</b>  | <b>392,309</b>                           | <b>0,151</b>  | <b>0,463</b> | <b>4,605</b>   | <b>341,804</b>              | <b>2,587</b>  |
|                    | <b>Завтрак 2ой</b>                              |                  |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 0,21               | Мандарины+                                      | 70               | 0,56                | 0,14          | 5,25           | 26,6                                     | 0,042         | 0,021        | 26,6           | 24,5                        | 0,07          |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>70</b>        | <b>0,56</b>         | <b>0,14</b>   | <b>5,25</b>    | <b>26,6</b>                              | <b>0,042</b>  | <b>0,021</b> | <b>26,6</b>    | <b>24,5</b>                 | <b>0,07</b>   |
|                    | <b>Обед</b>                                     |                  |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 222                | Зелень в суп+                                   | 2                | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                                      |               | 0,01         | 5              | 11,15                       | 0,08          |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                                    | 38               | 2,508               | 0,456         | 12,996         | 67,289                                   | 0,067         | 0,029        |                | 13,3                        | 1,482         |
| 300,2              | Клёцки+                                         | 15               | 0,874               | 0,83          | 3,612          | 25,434                                   | 0,012         | 0,021        |                | 10,329                      | 0,095         |
| 311,1              | Томаты<br>консервированные<br>порциями+         | 40               | 0,44                | 0,04          | 1,4            | 24                                       | 0,008         | 0,012        | 9              | 6                           | 0,48          |
| 260                | Плов из птицы*+                                 | 168              | 15,876              | 13,398        | 28,098         | 296,1                                    | 0,042         | 0,095        | 0,431          | 35,385                      | 1,649         |
| 253,2              | Суп картофельный<br>с клецками+                 | 150              | 2,06                | 2,86          | 13,69          | 88,8                                     | 0,066         |              | 6,918          | 15,32                       | 0,624         |
| 0,44               | Сок фруктовый+                                  | 152              | 0,456               |               | 20,966         | 81,492                                   | 0,03          | 0,01         | 3,04           | 27,35                       | 0,608         |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>565</b>       | <b>22,264</b>       | <b>17,594</b> | <b>80,842</b>  | <b>583,715</b>                           | <b>0,225</b>  | <b>0,176</b> | <b>24,388</b>  | <b>118,834</b>              | <b>5,017</b>  |
|                    | <b>Полдник</b>                                  |                  |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 0,18               | Вафли+                                          | 12               | 0,48                | 0,42          | 12             | 52,08                                    | 0,005         | 0,002        |                | 1,5                         | 0,09          |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>12</b>        | <b>0,48</b>         | <b>0,42</b>   | <b>12</b>      | <b>52,08</b>                             | <b>0,005</b>  | <b>0,002</b> |                | <b>1,5</b>                  | <b>0,09</b>   |
|                    | <b>Ужин</b>                                     |                  |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 90,2               | Фрикадельки<br>рыбные<br>(горбуша)++            | 25               | 4,51                | 0,33          | 0,52           | 22,75                                    | 0,02          | 0,03         | 0,46           | 12,31                       | 0,26          |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                                 | 28               | 1,848               | 0,336         | 9,576          | 49,56                                    | 0,049         | 0,021        |                | 9,8                         | 1,092         |
| 33                 | Чай с сахаром+                                  | 150              | 0,16                |               | 0,03           | 40,8                                     |               | 0,01         | 0,08           | 4,04                        | 0,67          |
| 89,1               | Суп картофельный<br>с рыбными<br>фрикадельками+ | 180              | 1,68                | 2,04          | 12,6           | 78                                       | 0,072         | 0,048        | 6,672          | 14,508                      | 0,768         |
|                    | <b>Итого:</b>                                   | <b>383</b>       | <b>8,198</b>        | <b>2,706</b>  | <b>22,726</b>  | <b>191,11</b>                            | <b>0,141</b>  | <b>0,109</b> | <b>7,212</b>   | <b>40,658</b>               | <b>2,79</b>   |
|                    | <b>Итого за день:</b>                           | <b>1 396</b>     | <b>45,701</b>       | <b>45,611</b> | <b>150,169</b> | <b>1 245,814</b>                         | <b>0,564</b>  | <b>0,771</b> | <b>62,806</b>  | <b>527,296</b>              | <b>10,554</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 162,01 руб.  
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 154,86 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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