

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 14 мая 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 15 мая 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	Са	Fe
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом+	29,18/5 ,019	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
146, 1	Пудинг из творога+	124	16,194	16,976	30,219	331,998	0,068	0,275	0,206	151,007	1,19
35,1	Кофейный напиток+	169	2,141	1,352	12,069	65,257	0,056	0,214	0,98	201,516	0,496
182, 1	Соус молочный (сладкий)+	26	0,52	1,04	3,9	26		0,026	0,078	16,042	0,052
	Итого:	353	21,235	26,702	60,39	555,368	0,173	0,544	1,264	377,599	2,34
	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										
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
239, 1	Мясо для супа (куры)+	30	31,92	30,52	0,38	403,2	0,18		4,52	47,38	2,8
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
203, 1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
291, 3	Запеканка картофельная с сердцем	180	7,96	4,39	20,21	152,2	0,17	0,66	27,57	20,38	3,51
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
216, 1	Помидоры свежие порциями+	29	0,29	0,073	1,088	6,018	0,015	0,015	7,25	4,06	0,261
	Итого:	611	44,774	39,545	63,402	785,91	0,479	0,739	51,689	124,95	8,859
	Полдник										
281, 1	Ряженка*+	152	4,408	3,8	6,384	77,013	0,03	0,02	0,456	188,48	0,152
0,18	Вафли+	22	0,88	0,77	22	95,48	0,009	0,004		2,75	0,165
	Итого:	174	5,288	4,57	28,384	172,493	0,04	0,024	0,456	191,23	0,317
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
309, 1	Огурцы консервированные порциями+	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	57	3,202	6,517	5,729	79,401	0,038	0,057	6,08	107,578	0,589
275	Компот из консервированных плодов+	147	0,118		22,54	91,434	0,012	0,024	1,764	6,174	0,323
106, 1	Рис припущенный+	100	1,533	1,5	15,167	88,053	0,02	0,011		2,153	0,211
	Итого:	374	7,102	8,414	54,345	315,988	0,13	0,122	9,844	135,605	2,534
	Итого за день:	1 607	78,429	79,261	213,871	1 861,77	0,844	1,445	187,003	841,384	15,7
	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: 221,31 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.
Врач(диетсестра): _____/
Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.