

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Пилипенко Л. В.
М. П. 26 мая 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 27 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом+	30,297/ 5,025	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
	Итого:	335	13,05	12,85	63,432	421,32	0,24	0,4	1,57	327,61	3,05
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
123, 1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
251, 1	Азу с говядиной+	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
216, 1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
	Итого:	565	14,75	17,524	66,796	502,526	0,295	0,108	93,254	89,08	5,943
	Полдник										
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18
0,14	Печенье+	25	4,2	6,638	41,85	244,225	0,043	0,03		16,3	1,18
	Итого:	205	9,42	11,138	49,05	334,225	0,115	0,342	1,26	232,3	1,36
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,452	0,264	7,524	38,94	0,039	0,017		7,7	0,858
16,1	Сырники из творога+	120	8,88	4,248	10,512	114	0,072	0,288	0,264	171,828	0,84
182, 3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	317	12,292	6,637	31,941	275,74	0,155	0,41	0,594	260,318	2,418
	Итого за день:	1 517	49,812	48,171	218,344	1 564,22 3	0,819	1,281	100,428	923,558	14,496
	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: 203,9 руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 198,77 руб.

Шеф-повар: _____/ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/

Фарукова Р. М.