

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Пилипенко Л. В.
М. П. 4 июня 2025 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 5 июня 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	Ca	Fe
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом+	30,067/ 4,862	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	152	1,621	1,621	12,565	71,339	0,01	0,061	0,365	57	0,902
182, 3	Соус сладкий+	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
146, 1	Пудинг из творога+	138	18,023	18,892	33,631	369,481	0,076	0,306	0,229	168,056	1,325
	Итого:	351	23,966	30,274	75,246	662,1	0,182	0,496	0,854	314,176	2,899
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525
	Итого:	75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525
	Обед										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
215, 1	Огурцы свежие порциями+	30	0,15	0,02	0,4	2,25	0,005	0,005	1,4	3,4	0,1
70,1	Борщ сибирский+	143	2,193	2,383	8,771	65,685	0,038	0,029	4,452	28,352	0,915
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
126, 1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
166, 1	Картофельное пюре+	100	2,167	0,778	14,5	77,944					
239, 1	Мясо для супа (куры)+	20	21,28	20,347	0,253	268,8	0,12		3,013	31,587	1,867
	Итого:	552	40,153	26,19	62,64	645,708	0,295	0,164	104,639	144,359	5,681
	Полдник										
281, 1	Ряженка*+	162	4,698	4,05	6,804	82,08	0,032	0,022	0,486	200,88	0,162
0,14	Печенье+	12	2,016	3,186	20,088	117,228	0,02	0,014		7,824	0,566
	Итого:	174	6,714	7,236	26,892	199,308	0,053	0,036	0,486	208,704	0,728
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
312, 2	Икра кабачковая порционная+	29	0,493	3,857	1,479	42,92	0,009	0,017	2,03	12,47	0,203
175, 1	Макароны, запеченные с яйцом+	130	7,401	4,706	26,988	172,961	0,072	0,115	0,152	47,398	1,054
0,12	Сок персиковый+	145	0,435		24,64	95,362	0,029	0,058	8,7	7,25	1,305
	Итого:	325	9,715	8,815	60,289	348,412	0,146	0,206	10,882	74,468	3,381
	Итого за день:	1 477	81,224	72,589	231,817	1 884,528	0,698	0,948	124,361	762,707	13,214
	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 211 руб.

Средняя
стоимость за 10
дней:

205,61 руб.

Шеф-повар: _____/

Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/

Фарукова Р. М.