

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №21  
 "Звездочка"  
 Пилипенко Л. В.  
 М. П. 18 июня 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
 на 19 июня 2025 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
268	Бутерброды с маслом+	29,302/4,611	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>334</b>	<b>10,08</b>	<b>14,034</b>	<b>48,502</b>	<b>360,514</b>	<b>0,179</b>	<b>0,259</b>	<b>1,08</b>	<b>221,084</b>	<b>2,382</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>65,475</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>
	<b>Обед</b>										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
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+	152	2,331	2,533	9,323	69,819	0,041	0,03	4,732	30,137	0,973
112,1	Котлеты рыбные+	59	10,817	1,672	6,097	80,928	0,049	0,069	0,737	35,144	0,472
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
166,1	Картофельное пюре+	100	2,167	0,778	14,5	77,944					
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
	<b>Итого:</b>	<b>562</b>	<b>25,23</b>	<b>10,429</b>	<b>69,515</b>	<b>469,618</b>	<b>0,184</b>	<b>0,193</b>	<b>61,394</b>	<b>109,031</b>	<b>4,217</b>
	<b>Полдник</b>										
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
0,14	Печенье+	13	2,184	3,452	21,762	126,997	0,022	0,016		8,476	0,614
	<b>Итого:</b>	<b>193</b>	<b>7,404</b>	<b>7,952</b>	<b>29,322</b>	<b>218,197</b>	<b>0,058</b>	<b>0,04</b>	<b>0,54</b>	<b>231,676</b>	<b>0,794</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	18	1,188	0,216	6,156	31,86	0,032	0,014		6,3	0,702
59,1	Икра овощная ++	60	1	2,7	4,7	41,5	0,03	0,03	5,4	19,7	0,46
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+	150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35
	<b>Итого:</b>	<b>358</b>	<b>10,039</b>	<b>7,622</b>	<b>63,334</b>	<b>344,971</b>	<b>0,163</b>	<b>0,219</b>	<b>14,552</b>	<b>80,898</b>	<b>3,566</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 542</b>	<b>53,878</b>	<b>40,112</b>	<b>226,424</b>	<b>1 458,775</b>	<b>0,614</b>	<b>0,785</b>	<b>85,065</b>	<b>648,689</b>	<b>11,859</b>
	<b>Итого среднее за 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: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 211 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 225,69 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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