

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

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 26 апреля 2024 г.
 Подпись _____

**Ежедневное меню
 на 27 апреля 2024 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	Ca	Fe
Завтрак											
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	5,319/4,854/30,212	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
2,1	Каша пшённая молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	340	12,7	13,33	51,66	368,65	70,99	0,22	1,06	313,94	2,27
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	99	0,313	0,023	7,425	31,693	0,016	0,023	3,908	14,85	1,798
	Итого:	99	0,313	0,023	7,425	31,693	0,016	0,023	3,908	14,85	1,798
Обед											
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
312,2	Икра кабачковая порционная+	39	0,663	5,187	1,989	57,72	0,012	0,023	2,73	16,77	0,273
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,44	Сок фруктовый+	148	0,444		20,414	79,348	0,03	0,01	2,96	26,63	0,592
250,1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
103,1	Макаронные изделия отварные+	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195
	Итого:	598	29,333	21,862	108,12	629,375	0,385	0,295	16,42	132,99	5,273
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,18	Вафли+	22	0,88	0,77	22	95,48	0,009	0,004		2,75	0,165
	Итого:	172	4,78	4,77	29,1	173,28	0,049	0,164	0,78	156,13	0,235
Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
216,1	Помидоры свежие порциями+	34	0,34	0,085	1,275	7,055	0,017	0,017	8,5	4,76	0,306
	Итого:	405	4,056	6,467	42,943	249,585	0,164	0,143	37,4	52,03	2,345
	Итого за день:	1 614	51,182	46,452	239,248	1 452,582	71,603	0,844	59,568	669,94	11,92
	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 141,97 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 161,63 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.