

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето ясли  
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №21  
"Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М. П. 16 апреля 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
на 17 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	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
24,1	Омлет с сыром+	150	10,364	10,636	1,636	141,818	0,041	0,245	0,191	151,977	1,35
268	Бутерброды с маслом+	4,87/29,752	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
480	Какао-напиток «Несквик»	149	3,606	3,208	9,725	82,238	0,109		4,291	178,8	1,033
312,2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
	<b>Итого:</b>	<b>374</b>	<b>17,099</b>	<b>26,715</b>	<b>28,021</b>	<b>419,256</b>	<b>0,212</b>	<b>0,299</b>	<b>7,282</b>	<b>357,277</b>	<b>3,283</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,33	Киви+	97	0,776	0,388	7,857	45,655	0,019	0,039	174,6	38,8	0,776
	<b>Итого:</b>	<b>97</b>	<b>0,776</b>	<b>0,388</b>	<b>7,857</b>	<b>45,655</b>	<b>0,019</b>	<b>0,039</b>	<b>174,6</b>	<b>38,8</b>	<b>0,776</b>
	<b>Обед</b>										
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
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и	25	3,475	11,525	12,35	166,5	0,001	0,004	0,032	3,495	0,014
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
166,1	Картофельное пюре+	120	2,6	0,933	17,4	93,533					
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
117,2	Суфле из филе куриного	63	12,829	4,376	2,222	99,586	0,057		0,172	27,835	1,168
311,1	Томаты консервированные порциями+	41	0,451	0,041	1,435	24,6	0,008	0,012	9,225	6,15	0,492
	<b>Итого:</b>	<b>598</b>	<b>23,769</b>	<b>20,737</b>	<b>73,707</b>	<b>541,908</b>	<b>0,198</b>	<b>0,097</b>	<b>24,973</b>	<b>115,4</b>	<b>4,393</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,317</b>	<b>7</b>	<b>34,308</b>	<b>227,8</b>	<b>0,112</b>	<b>0,16</b>	<b>0,806</b>	<b>168,463</b>	<b>0,62</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	27	1,782	0,324	9,234	47,79	0,047	0,02		9,45	1,053
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
	<b>Итого:</b>	<b>367</b>	<b>19,622</b>	<b>16,374</b>	<b>33,384</b>	<b>356,93</b>	<b>0,297</b>	<b>0,12</b>	<b>177,195</b>	<b>67,61</b>	<b>6,334</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 636</b>	<b>68,583</b>	<b>71,214</b>	<b>177,278</b>	<b>1 591,549</b>	<b>0,839</b>	<b>0,716</b>	<b>384,856</b>	<b>747,55</b>	<b>15,406</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,121</b>	<b>54,934</b>	<b>210,214</b>	<b>1 552,082</b>	<b>14,981</b>	<b>2,145</b>	<b>151,411</b>	<b>754,626</b>	<b>14,426</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
стоимость за 10 дней:  
дней: 159,93 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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