

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 17 апреля 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 18 апреля 2024 г.

№ рецепт уры	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+	4,847/3 0,533	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
146,1	Пудинг из творога+	110	14,366	15,059	26,807	294,514	0,061	0,244	0,183	133,958	1,056
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	321	20,586	26,15	66,432	574,32	0,206	0,56	1,303	399,134	2,184
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	93	0,744	0,186	6,975	35,34	0,056	0,027	35,34	32,55	0,093
	Итого:	93	0,744	0,186	6,975	35,34	0,056	0,027	35,34	32,55	0,093
	Обед										
239,1	Мясо для супа (куры)+	29	30,856	29,503	0,367	389,76	0,174		4,369	45,801	2,707
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077
126,1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	180	7,96	4,39	20,21	152,2	0,17	0,66	27,57	20,38	3,51
82,1	Суп крестьянский с крупой+	151	1,51	3,221	8,053	67,95	0,04	0,02	5,064	17,214	0,493
309,1	Огурцы консервированные порциями+	28	0,189	0,026	0,455	2,8	0,006	0,006	1,4	6,44	0,168
	Итого:	613	44,121	38,734	62,794	772,989	0,476	0,751	134,61	136,725	9,235
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
0,18	Вафли+	26	1,04	0,91	26	112,84	0,011	0,004		3,25	0,195
	Итого:	176	5,39	4,66	32,3	188,84	0,041	0,024	0,45	189,25	0,345
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,046	0,372	10,602	54,87	0,054	0,023		10,85	1,209
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	61	3,426	6,974	6,131	84,973	0,041	0,061	6,507	115,127	0,63
275	Компот из консервированных плодов+	151	0,121		23,153	93,922	0,012	0,024	1,812	6,342	0,332
106,1	Рис припущенный+	100	1,533	1,5	15,167	88,053	0,02	0,011		2,153	0,211
	Итого:	343	7,126	8,846	55,053	321,818	0,127	0,12	8,319	134,473	2,383
	Итого за день:	1 546	77,967	78,576	223,553	1 893,307	0,905	1,482	180,021	892,131	14,239
	Итого среднее за 10 дней:		58,121	54,934	210,214	1 552,082	14,981	2,145	151,411	754,626	14,426

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 164,05 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.