

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 31 июля 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 1 августа 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										
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом+	5,029/3 0,401	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
146,1	Пудинг из творога+	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	311	19,28	24,781	63,995	547,546	0,2	0,538	1,286	386,956	2,088
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	88	0,792	0,088	7,92	34,027	0,026	0,053	8,8	24,64	0,616
	Итого:	88	0,792	0,088	7,92	34,027	0,026	0,053	8,8	24,64	0,616
	Обед										
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
	Итого:	600	33,788	24,386	61,906	601,759	0,343	0,217	24,166	143,08	5,032
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	141	4,089	3,525	5,922	71,44	0,028	0,019	0,423	174,84	0,141
0,4	Пряники+	26	2,184	3,452	21,762	126,997	0,022	0,016		8,476	0,614
	Итого:	167	6,273	6,977	27,684	198,437	0,05	0,034	0,423	183,316	0,755
	Ужин										
264,1	Печень по-деревенски+	60	12,65	10,19	8,79	177,75	0,255		28,24	17,47	5,69
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
212,1	Капуста тушённая+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	330	17,52	16,56	55,924	438,17	0,33	0,095	71,91	110,68	8,27
	Итого за день:	1 496	77,653	72,791	217,429	1 819,938	0,949	0,937	106,585	848,672	16,76
	Итого среднее за 10 дней:		59,048	52,575	216,265	1 543,979	15,007	2,099	142,867	752,185	14,898

Стоимость рациона 173,38 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 162,4 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.