

День: 2
Неделя: 2
Сезон: лето осень ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 5 августа 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 6 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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	5,319/4, 926/29, 917	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
35,1	Кофейный	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	340	10,4	11,83	36,572	278,67	70,91	0,34	1,6	435,86	0,89
	Завтрак 2ой										
0,32	Нектарин+	105	1,113	0,336	9,293	46,2	0,035	0,028	5,67	6,3	0,294
	Итого:	105	1,113	0,336	9,293	46,2	0,035	0,028	5,67	6,3	0,294
	Обед										
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	150	1,7	2,4	7,1	56,2	0,04	0,05	4,01	39,55	0,39
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	592	18,87	12,497	68,747	461,04	0,238	0,225	73,658	129,488	4,653
	Полдник										
0,18	Вафли+	12	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
281	Кефир*+	159	4,611	3,975	6,36	79,5	0,064	0,276	1,113	190,8	0,159
	Итого:	171	5,091	4,395	18,36	131,58	0,069	0,278	1,113	192,3	0,249
	Ужин										
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
265,2	Плов с изюмом+	150	2,01	1,23	9,44	57,93	0,05	0,07	1,94	55,85	0,7
0,1	Хлеб пшеничный+	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:	325	3,76	1,53	38,696	188,74	0,094	0,089	2,03	69,46	1,795
	Итого за день:	1 533	39,234	30,588	171,669	1 106,23	71,345	0,959	84,071	833,408	7,881
	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 141,02 руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость
за 10 дней: 160,86 руб.
Шеф-повар: _____ / Бай О. В.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.