

День: 4
Неделя: 2
Сезон: осень зима ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 7 августа 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 8 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										
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
268	Бутерброды с маслом+	4,997/3 1,169	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	336	8,78	12,866	36,968	338,686	0,171	0,211	0,8	169,406	2,198
	Завтрак 2ой										
0,16	Абрикосы+	95	0,855	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665
	Итого:	95	0,855	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
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
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	135	9,24	5,6	9,28	124	0,06	0,51	71,6	15,3	1
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	25	3,475	11,525	12,35	166,5	0,001	0,004	0,032	3,495	0,014
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
	Итого:	583	33,473	36,675	69,1	734,018	0,281	0,604	136,546	98,015	5,424
	Полдник										
0,14	Печенье+	10	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Итого:	160	6,03	6,405	23,04	173,69	0,047	0,032	0,45	192,52	0,622
	Ужин										
182,1	Соус молочный (сладкий)+	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
178,1	Лапшевник с творогом+	150	14,18	2,52	35,48	216,03	0,075	0,125	0,116	69,66	0,866
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	330	16,2	3,16	57,03	312,73	0,12	0,25	165,066	92,13	5,456
	Итого за день:	1 504	65,338	59,201	194,688	1 595,857	0,647	1,154	312,362	578,671	14,365
	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 161,63 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 164,32 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.
Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.