

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №21  
 "Звездочка"  
 Крамчанинова Г. А.  
 М. П. 11 августа 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: лето осень ясли 2024  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Ежедневное меню на 12 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
<b>Завтрак</b>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом+	5,104/3 0,682	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
<b>Итого:</b>		<b>335</b>	<b>7,25</b>	<b>11,95</b>	<b>39,12</b>	<b>295,1</b>	<b>0,12</b>	<b>0,25</b>	<b>1,09</b>	<b>212,13</b>	<b>1,75</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
<b>Итого:</b>		<b>95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
0,13	Сметана в суп+	5	0,09	0,3	0,09	3,39			0,02	2,7	
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
204,1	Гречка	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
<b>Итого:</b>		<b>592</b>	<b>25,81</b>	<b>16,58</b>	<b>75,71</b>	<b>539,59</b>	<b>0,51</b>	<b>10,331</b>	<b>203,15</b>	<b>87,16</b>	<b>14,12</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
<b>Итого:</b>		<b>220</b>	<b>12,496</b>	<b>29,634</b>	<b>41,974</b>	<b>482,68</b>	<b>0,136</b>	<b>0,256</b>	<b>0,934</b>	<b>289,488</b>	<b>0,894</b>
<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	1,673	4,598	10,335	89,1	0,083	0,083	21,608	26,295	0,825
0,1	Хлеб пшеничный+	15	0,99	0,18	5,13	26,55	0,026	0,011		5,25	0,585
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
<b>Итого:</b>		<b>355</b>	<b>3,313</b>	<b>4,804</b>	<b>36,688</b>	<b>199,07</b>	<b>0,145</b>	<b>0,11</b>	<b>26,474</b>	<b>63,068</b>	<b>2,143</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1 597</b>	<b>48,899</b>	<b>62,998</b>	<b>200,842</b>	<b>1 548,45</b>	<b>0,933</b>	<b>10,962</b>	<b>355,398</b>	<b>663,846</b>	<b>20,557</b>
<b>Итого среднее за 10 дней:</b>			<b>59,048</b>	<b>52,575</b>	<b>216,265</b>	<b>1 543,979</b>	<b>15,007</b>	<b>2,099</b>	<b>142,867</b>	<b>752,185</b>	<b>14,898</b>

Стоимость рациона 133,14 руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 167,27 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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