

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: Зима-весна ясли  
Возрастная категория: Дети-ясли

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

**Ежедневное меню  
на 6 февраля 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
182,1	Соус молочный (сладкий)+	24	0,48	0,96	3,6	24		0,024	0,072	14,808	0,048
100,2	Бутерброд с сыром+	15,957/30,24	6,435	7,218	17,451	160,2	0,063	0,081	0,099	144,36	0,828
144,2	Запеканка из творога+	106	16,886	17,585	8,586	256,6	0,053	0,276	0,244	157,41	0,7
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>325</b>	<b>25,701</b>	<b>26,963</b>	<b>40,349</b>	<b>498,72</b>	<b>0,166</b>	<b>0,571</b>	<b>1,285</b>	<b>495,438</b>	<b>2,016</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины+	87	0,696	0,174	6,525	33,06	0,052	0,026	33,06	30,45	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>87</b>	<b>0,696</b>	<b>0,174</b>	<b>6,525</b>	<b>33,06</b>	<b>0,052</b>	<b>0,026</b>	<b>33,06</b>	<b>30,45</b>	<b>0,087</b>
	<b>Обед</b>										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
250,1	Котлеты+	50	8,083	4,917	4,917	95	0,033	0,067	0,075	20,433	0,55
212,1	Капуста тушённая+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>20,907</b>	<b>17,285</b>	<b>64,323</b>	<b>489,789</b>	<b>0,242</b>	<b>0,253</b>	<b>53,435</b>	<b>153,953</b>	<b>5,116</b>
	<b>Полдник</b>										
0,14	Печенье+	26	4,368	6,903	43,524	253,994	0,044	0,031		16,952	1,227
281	Кефир*+	170	4,93	4,25	6,8	85	0,068	0,295	1,19	204	0,17
	<b>Итого:</b>	<b>196</b>	<b>9,298</b>	<b>11,153</b>	<b>50,324</b>	<b>338,994</b>	<b>0,112</b>	<b>0,326</b>	<b>1,19</b>	<b>220,952</b>	<b>1,397</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	122	1,708	9,292	8,886	126,9	0,041	0,041	11,427	34,526	0,919
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
15,1	Омлет натуральный+	80	8	8,267	1,6	112	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28
	<b>Итого:</b>	<b>371</b>	<b>12,062</b>	<b>17,787</b>	<b>46,396</b>	<b>387,65</b>	<b>0,114</b>	<b>0,282</b>	<b>11,547</b>	<b>95,843</b>	<b>2,94</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 487</b>	<b>68,664</b>	<b>73,362</b>	<b>207,916</b>	<b>1 748,213</b>	<b>0,686</b>	<b>1,457</b>	<b>100,517</b>	<b>996,636</b>	<b>11,556</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,916</b>	<b>53,331</b>	<b>217,358</b>	<b>1 577,124</b>	<b>7,921</b>	<b>1,502</b>	<b>155,679</b>	<b>732,263</b>	<b>15,003</b>

Стоимость рациона 176,3 руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 157,35 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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