

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 6 февраля 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 7 февраля 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										
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом+	5,139/2 9,73	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
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
	Итого:	335	5,81	10,35	26,75	265,5	0,11	0,2	0,81	159,92	1,53
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	81	0,648	0,324	6,561	38,124	0,016	0,032	145,8	32,4	0,648
	Итого:	81	0,648	0,324	6,561	38,124	0,016	0,032	145,8	32,4	0,648
	Обед										
314,1	Соус томатный+	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
324	Картофельное пюре с морковью+	100	2,05	2,31	14,73	87,89	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
117,2	Суфле из филе куриного	60	12,218	4,167	2,116	94,844	0,055		0,164	26,509	1,113
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,44	Сок фруктовый+	148	0,444		20,414	79,348	0,03	0,01	2,96	26,63	0,592
311,1	Томаты консервированные порциями+	34	0,374	0,034	1,19	20,4	0,007	0,01	7,65	5,1	0,408
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	Итого:	575	20,026	11,953	65,334	462,806	0,255	0,153	22,376	147,489	5,062
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	210	8	7,6	39,75	257,8	0,126	0,16	0,811	171,48	0,73
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
264,1	Печень по- деревенски+	140	29,517	23,777	20,51	414,75	0,595		65,893	40,763	13,277
487	Салат «Степной»	41	0,472	3,454	2,901	44,639	0,028		4,274	7,288	0,283
	Итого:	360	31,922	27,579	51,839	589,219	0,673	0,052	96,568	64,761	16,091
	Итого за день:	1 561	66,406	57,806	190,234	1 613,449	1,18	0,597	266,364	576,05	24,06
	Итого среднее за 10 дней:		60,916	53,331	217,358	1 577,124	7,921	1,502	155,679	732,263	15,003

Стоимость рациона 159,65 руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 158,86 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.