

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна ясли  
 Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №21  
 "Звездочка"  
 Крамчанинова Г. А.  
 М. П. 8 февраля 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
 на 9 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>											
24,1	Омлет с сыром+	124	8,567	8,793	1,353	117,236	0,034	0,203	0,158	125,635	1,116
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
312,2	Икра кабачковая порционная+	50	0,85	6,65	2,55	74	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35
268	Бутерброды с маслом+	5,046/3 0,832	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>13,837</b>	<b>24,408</b>	<b>29,652</b>	<b>389,042</b>	<b>0,15</b>	<b>0,454</b>	<b>4,528</b>	<b>335,56</b>	<b>2,544</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша+	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>											
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,44	Сок фруктовый+	149	0,447		20,552	79,884	0,03	0,01	2,98	26,81	0,596
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
267	Жаркое домашнему из говядины+	160	10,4	6,4	17,76	172,8	0,124	0,16	7,36	25,6	2,24
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
91,1	Суп из овощей с фасолью+	150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35
309,1	Огурцы консервированные порциями+	31	0,209	0,029	0,504	3,1	0,006	0,006	1,55	7,13	0,186
	<b>Итого:</b>	<b>543</b>	<b>14,886</b>	<b>10,421</b>	<b>58,46</b>	<b>386,609</b>	<b>0,263</b>	<b>0,248</b>	<b>19,872</b>	<b>104,32</b>	<b>5,081</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
302,1	Сырная палочка+	48	5,894	17,578	23,914	277,632	0,066	0,066	0,106	93,331	0,565
	<b>Итого:</b>	<b>198</b>	<b>9,794</b>	<b>21,578</b>	<b>31,014</b>	<b>355,432</b>	<b>0,106</b>	<b>0,226</b>	<b>0,886</b>	<b>246,711</b>	<b>0,635</b>
<b>Ужин</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями+	41	0,451	0,041	1,435	24,6	0,008	0,012	9,225	6,15	0,492
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	160	7,076	3,902	17,964	135,289	0,151	0,587	24,507	18,116	3,12
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
0,1	Хлеб пшеничный+	27	1,782	0,324	9,234	47,79	0,047	0,02		9,45	1,053
	<b>Итого:</b>	<b>378</b>	<b>9,909</b>	<b>4,667</b>	<b>54,645</b>	<b>310,899</b>	<b>0,217</b>	<b>0,629</b>	<b>83,232</b>	<b>38,876</b>	<b>5,375</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 574</b>	<b>48,726</b>	<b>61,096</b>	<b>180,896</b>	<b>1 472,394</b>	<b>0,751</b>	<b>1,579</b>	<b>112,267</b>	<b>739,717</b>	<b>15,36</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 203,21 руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя  
стоимость за 10  
дней: 159,68 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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