

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 12 февраля 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 13 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом+	4,87/30, 769	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
146,1	Пудинг из творога+	114	14,888	15,607	27,782	305,224	0,063	0,253	0,189	138,829	1,094
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
	Итого:	330	19,908	25,772	58,032	533,029	0,164	0,504	1,149	345,765	2,232
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
119,1	Гуляш из отварной говядины+	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
70,1	Борщ сибирский+	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
126,1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
	Итого:	574	26,706	9,514	76,832	479,506	0,365	0,319	103,722	113,64	7,958
	Полдник										
0,4	Пряники+	38	3,192	5,045	31,806	185,611	0,032	0,023		12,388	0,897
281	Кефир*+	183	5,307	4,575	7,32	91,5	0,073	0,317	1,281	219,6	0,183
	Итого:	221	8,499	9,62	39,126	277,111	0,106	0,34	1,281	231,988	1,08
	Ужин										
311,1	Томаты консервированные порциями+	38	0,418	0,038	1,33	22,8	0,008	0,011	8,55	5,7	0,456
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	160	9,004	11,3	33,636	271,824	0,196	0,26	24,98	44,448	2,238
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
	Итого:	368	10,862	11,578	64,806	423,324	0,251	0,31	35,33	63,448	3,804
	Итого за день:	1 568	66,575	56,633	244,42	1 741,47	0,93	1,494	169,982	781,091	15,149
	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 189,15 руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 160,5 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.