

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 13 февраля 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 14 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	Ca	Fe
	Завтрак										
480	Какао-напиток «Несвик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	5,133/3 0,303	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
24,1	Омлет с сыром+	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17
312,2	Икра кабачковая порционная+	45	0,765	5,985	2,295	66,6	0,014	0,027	3,15	19,35	0,315
	Итого:	360	15,827	25,983	28,123	408,299	0,209	0,27	7,635	340,364	3,145
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	83	0,664	0,332	6,723	39,065	0,017	0,033	149,4	33,2	0,664
	Итого:	83	0,664	0,332	6,723	39,065	0,017	0,033	149,4	33,2	0,664
	Обед										
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
0,44	Сок фруктовый+	174	0,522		24	93,287	0,035	0,012	3,48	31,308	0,696
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы*+	180	17,01	14,355	30,105	317,25	0,045	0,101	0,461	37,913	1,766
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
216,1	Помидоры свежие порциями+	39	0,39	0,098	1,463	8,093	0,02	0,02	9,75	5,46	0,351
	Итого:	585	22,31	16,029	81,142	556,618	0,227	0,212	23,061	114,861	4,975
	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+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	Итого:	200	7,317	7	34,308	227,8	0,112	0,16	0,806	168,463	0,62
	Ужин										
112,1	Котлеты рыбные+	66	12,1	1,87	6,82	90,53	0,055	0,077	0,825	39,314	0,528
212,1	Капуста тушённая+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,452	0,264	7,524	38,94	0,039	0,017		7,7	0,858
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
	Итого:	338	17,102	8,264	54,638	354,49	0,134	0,174	44,495	133,224	3,186
	Итого за день:	1 566	63,219	57,608	204,934	1 586,273	0,698	0,848	225,398	790,112	12,59
	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 190,95 руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 162,59 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.