

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 14 февраля 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 15 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+	5,05/30, 314	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	335	12,75	13,25	65,12	433,8	0,2	0,27	1,06	205	3,5
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
114,1	Фрикадельки рыбные+	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
239,1	Мясо для супа (куры)+	30	31,92	30,52	0,38	403,2	0,18		4,52	47,38	2,8
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
309,1	Огурцы консервированные порциями+	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	617	53,308	39,792	80,748	889,439	0,479	0,335	26,583	227,78	8,317
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	169	4,901	4,225	7,098	85,627	0,034	0,023	0,507	209,56	0,169
0,18	Вафли+	25	1	0,875	25	108,5	0,01	0,004		3,125	0,187
	Итого:	194	5,901	5,1	32,098	194,127	0,044	0,027	0,507	212,685	0,357
	Ужин										
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
0,12	Сок персиковый+	150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35
180,1	Вареники ленивые+	129	15,91	15,33	22,532	292,508	0,065	0,258	0,215	140,696	0,839
182,1	Соус молочный (сладкий)+	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
	Итого:	315	17,986	19,612	56,764	471,358	0,131	0,444	9,245	162,916	3,038
	Итого за день:	1 556	89,975	77,783	242,08	2 020,733	0,876	1,09	161,145	820,381	16,861
	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 153,63 руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 161,92 руб.

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