

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

"УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 15 февраля 2024 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 16 февраля 2024 г.**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак												
3,1	Каша рисовая молочная+	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32	
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	5,319/5,153/30,659	2,563	6,898	0,062	58,784	72,57		0,01	110,905	0,133	
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	
Итого:			341	9,663	11,998	37,574	280,504	72,67	0,34	1,6	435,935	0,893
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												
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24		
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44	
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
312,2	Икра кабачковая порционная+	31	0,527	4,123	1,581	45,88	0,009	0,019	2,17	13,33	0,217	
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	59	14,386	1,495	0,275	71,734	0,059	0,088	0,118	7,08	1,19	
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086	
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599	
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	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
Итого:			541	27,767	12,77	97,986	454,003	0,334	0,249	64,532	98,84	5,352
Полдник												
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
147,2	Блины+	50	3,417	2,083	21,167	105,083	0,067	0,025		9,15	0,667	
Итого:			225	9,117	8,208	42,142	264,883	0,151	0,28	1,03	239,28	0,787
Ужин												
116,1	Суфле рыбное+	80	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57	
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68	
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,046	0,372	10,602	54,87	0,054	0,023		10,85	1,209	
Итого:			361	13,951	4,997	35,607	247,01	0,192	0,178	9,801	66,14	3,189
Итого за день:			1 563	60,527	38,003	220,658	1 278,41	73,369	1,062	200,713	852,195	11,871
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 144,14 руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 162,5 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.