

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 20 февраля 2024 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 21 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
Завтрак											
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом+	4,889/3 1,212	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
	Итого:	336	5,88	10,566	27,168	269,386	0,111	0,201	0,81	160,186	1,548
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											
314,1	Соус томатный+	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
80,1	Рассольник ленинградский+	151	1,409	3,121	9,765	75,198	0,05	0,04	4,258	12,684	0,564
324	Картофельное пюре с морковью+	100	2,05	2,31	14,73	87,89	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
117,2	Суфле из филе куриного	60	12,218	4,167	2,116	94,844	0,055		0,164	26,509	1,113
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,44	Сок фруктовый+	153	0,459		21,104	82,028	0,031	0,01	3,06	27,53	0,612
311,1	Томаты консервированные порциями+	33	0,363	0,033	1,155	19,8	0,007	0,01	7,425	4,95	0,396
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	Итого:	580	20,04	11,973	66,054	465,385	0,256	0,153	22,279	148,323	5,073
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
334	Глюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	210	8	7,6	39,75	257,8	0,126	0,16	0,811	171,48	0,73
Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
264,1	Печень подеревенски+	140	29,517	23,777	20,51	414,75	0,595		65,893	40,763	13,277
487	Салат «Степной»	42	0,483	3,539	2,972	45,728	0,028		4,379	7,466	0,29
	Итого:	361	31,934	27,663	51,909	590,307	0,674	0,052	96,672	64,939	16,097
	Итого за день:	1 582	65,883	57,832	192,231	1 614,888	1,189	0,581	244,322	556,927	25,099
	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 руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 165,35 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.