

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

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

Ежедневное меню
на 22 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	Са	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+	5,028/2 9,596	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
	Итого:	335	14,78	14,88	62,51	446,19	0,24	0,2	5,02	337,36	2,92
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	93	0,294	0,022	6,975	29,772	0,015	0,022	3,671	13,95	1,689
	Итого:	93	0,294	0,022	6,975	29,772	0,015	0,022	3,671	13,95	1,689
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	9	0,162	0,54	0,162	6,102			0,036	4,86	
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
239,1	Мясо для супа (куры)+	12	12,768	12,208	0,152	161,28	0,072		1,808	18,952	1,12
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
495	Суп из св/мороженных овощей	151	1,168	3,04	7,318	58,588	0,03	0,493	11,154	26,173	0,483
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
114,1	Фрикадельки рыбные+	45	7,575	1,125	4,05	54,75	0,045	0,06	0,353	29,453	0,518
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	Итого:	552	27,179	20,245	60,572	529,191	0,326	0,688	36,876	145,938	5,04
	Полдник										
0,18	Вафли+	24	0,96	0,84	24	104,16	0,01	0,004		3	0,18
281,1	Ряженка*+	163	4,727	4,075	6,846	82,587	0,033	0,022	0,489	202,12	0,163
	Итого:	187	5,687	4,915	30,846	186,747	0,043	0,026	0,489	205,12	0,343
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,046	0,372	10,602	54,87	0,054	0,023		10,85	1,209
182,3	Соус сладкий+	24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
33	Чай с сахаром+	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
178,1	Лапшевник с творогом+	149	14,085	2,503	35,243	214,59	0,074	0,124	0,115	69,196	0,86
	Итого:	384	18,051	4,915	59,201	397,14	0,171	0,251	0,451	158,574	2,921
	Итого за день:	1 551	65,991	44,977	220,105	1 589,039	0,794	1,186	46,508	860,941	12,913
	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: 166,1 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.