

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №21  
"Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М. П. 26 февраля 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
на 27 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
	<b>Завтрак</b>										
268	Бутерброды с маслом+	5,094/30,698	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
146,1	Пудинг из творога+	106	13,844	14,511	25,832	283,804	0,058	0,235	0,176	129,087	1,018
182,3	Соус сладкий+	24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
	<b>Итого:</b>	<b>316</b>	<b>19,992</b>	<b>25,517</b>	<b>64,902</b>	<b>560,33</b>	<b>0,202</b>	<b>0,547</b>	<b>1,286</b>	<b>391,193</b>	<b>2,143</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
	<b>Обед</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями+	62	0,31	0,041	0,827	4,65	0,01	0,01	2,893	7,027	0,207
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
119,1	Гуляш из отварной говядины+	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
70,1	Борщ сибирский+	152	2,331	2,533	9,323	69,819	0,041	0,03	4,732	30,137	0,973
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
126,1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>30,449</b>	<b>12,063</b>	<b>75,955</b>	<b>513,812</b>	<b>0,368</b>	<b>0,339</b>	<b>103,878</b>	<b>117,713</b>	<b>8,085</b>
	<b>Полдник</b>										
0,4	Пряники+	51	4,284	6,77	42,687	249,11	0,043	0,031		16,626	1,204
281	Кефир*+	173	5,017	4,325	6,92	86,5	0,069	0,3	1,211	207,6	0,173
	<b>Итого:</b>	<b>224</b>	<b>9,301</b>	<b>11,095</b>	<b>49,607</b>	<b>335,609</b>	<b>0,113</b>	<b>0,33</b>	<b>1,211</b>	<b>224,226</b>	<b>1,377</b>
	<b>Ужин</b>										
311,1	Томаты консервированные порциями+	39	0,429	0,039	1,365	23,4	0,008	0,012	8,775	5,85	0,468
0,1	Хлеб пшеничный+	18	1,188	0,216	6,156	31,86	0,032	0,014		6,3	0,702
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	160	9,004	11,3	33,636	271,824	0,196	0,26	24,98	44,448	2,238
275	Компот из консервированных плодов+	148	0,118		22,693	92,056	0,012	0,024	1,776	6,216	0,326
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>10,739</b>	<b>11,555</b>	<b>63,85</b>	<b>419,14</b>	<b>0,248</b>	<b>0,308</b>	<b>35,531</b>	<b>62,814</b>	<b>3,734</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 590</b>	<b>70,51</b>	<b>60,26</b>	<b>261,664</b>	<b>1 860,902</b>	<b>0,952</b>	<b>1,541</b>	<b>265,655</b>	<b>807,946</b>	<b>16,989</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,916</b>	<b>53,331</b>	<b>217,358</b>	<b>1 577,124</b>	<b>7,921</b>	<b>1,502</b>	<b>155,679</b>	<b>732,263</b>	<b>15,003</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 153,44 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.