

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 1 июля 2024 г.
Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: лето осень ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню
на 2 июля 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										
144,2	Запеканка из творога+	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
268	Бутерброды с маслом+	5,011/3 1,124	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	311	22,15	27,681	47,725	521,881	0,195	0,576	1,35	413,676	1,788
	Завтрак 2ой										
0,31	Черешня+	97	1,067	0,388	10,282	46,832	0,009	0,009	14,55	32,01	1,746
	Итого:	97	1,067	0,388	10,282	46,832	0,009	0,009	14,55	32,01	1,746
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
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
58	Икра кабачковая+	40	0,6	2,067	3,267	29,733	0,013	0,013	4,753	11,773	0,327
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	547	27,902	10,325	96,963	480,041	0,365	0,253	17,347	111,813	5,594
	Полдник										
0,14	Печенье+	13	2,184	3,452	21,762	126,997	0,022	0,016		8,476	0,614
281	Кефир*+	160	4,64	4	6,4	80	0,064	0,277	1,12	192	0,16
	Итого:	173	6,824	7,452	28,162	206,997	0,086	0,293	1,12	200,476	0,774
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
104,3	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	14	92,68	0,08	0,08	7,2	24,7	0,74
115,1	Пудинг рыбный+	60	7,125	2,025	3,15	59,475	0,038	0,06	0,345	27,698	0,45
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
	Итого:	380	11,745	5,205	51,91	306,855	0,202	0,207	19,345	74,798	3,05
	Итого за день:	1 508	69,688	51,05	235,041	1 562,605	0,857	1,337	53,712	832,773	12,951
	Итого среднее за 10 дней:		58,666	52,311	216,868	1 541,689	15,004	2,043	141,745	754,85	14,695

Стоимость рациона 202,01 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

160,85 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.