

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартowska ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 2 июня 2024 г.
Подпись _____

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

Ежедневное меню
на 3 июня 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										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	5,319/5/ 30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
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:	340	12,8	12,43	50,56	355,15	70,89	0,23	1,07	312,51	2,28
	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										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
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
	Итого:	492	21,39	9,44	59,302	404,69	0,29	1,62	113,35	121,26	5,67
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
303	Шанежка с картофелем+	50	5,007	5,436	28,807	184,179	0,061	0,061	3,382	99,295	0,614
	Итого:	200	8,907	9,436	35,907	261,979	0,101	0,221	4,162	252,675	0,684
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,046	0,372	10,602	54,87	0,054	0,023		10,85	1,209
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
264,1	Печень по- деревенски+	160	33,733	27,173	23,44	474	0,68		75,307	46,587	15,173
487	Салат «Степной»	41	0,472	3,454	2,901	44,639	0,028		4,274	7,288	0,283
	Итого:	382	36,371	31	59,943	666,809	0,774	0,047	81,381	71,024	16,995
	Итого за день:	1 509	79,498	62,335	213,062	1 720,637	72,077	2,134	323,713	769,469	27,279
	Итого среднее за 10 дней:		58,435	54,852	212,257	1 561,292	14,984	2,098	150,708	751,378	14,45

Стоимость рациона 179,62 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 172,65 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.