

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 3 июня 2024 г.
 Подпись _____

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

Ежедневное меню на 4 июня 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										
182,3	Соус сладкий+	24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
480	Какао-напиток «Несвик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
144,2	Запеканка из творога+	93	14,815	15,429	7,533	225,13	0,047	0,242	0,214	138,105	0,614
268	Бутерброды с маслом+	5/29,388	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	301	22,553	28,033	44,845	518,754	0,247	0,362	4,774	400,819	2,304
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	85	1,007	0,067	14,092	58,583	0,027	0,067	6,711	5,368	0,805
	Итого:	85	1,007	0,067	14,092	58,583	0,027	0,067	6,711	5,368	0,805
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
91,1	Суп из овощей с фасолью+	150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35
267,1	Жаркое подомашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
	Итого:	569	20,864	23,039	55,223	509,159	0,298	0,077	33,861	83,623	6,012
	Полдник										
281	Кефир*+	144	4,176	3,6	5,76	72	0,058	0,25	1,008	172,8	0,144
0,4	Пряники+	34	2,856	4,514	28,458	166,073	0,029	0,02		11,084	0,802
	Итого:	178	7,032	8,114	34,218	238,073	0,087	0,27	1,008	183,884	0,946
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
115,1	Пудинг рыбный+	60	7,125	2,025	3,15	59,475	0,038	0,06	0,345	27,698	0,45
486	Салат «Витаминный»	41	0,451	3,454	2,696	43,655	0,015		2,204	8,385	0,245
	Итого:	270	9,93	5,707	41,756	251,88	0,086	0,074	2,549	42,732	1,436
	Итого за день:	1 403	61,385	64,96	190,134	1 576,448	0,745	0,851	48,902	716,427	11,504
	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 178,46 руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 171,59 руб.

Повар: _____ / Аббасова Г. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.