

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 9 июня 2024 г.
Подпись _____

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

Ежедневное меню
на 10 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+	5,319/4, 9/29,57 7	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	340	6,7	11,13	23,46	208,35	70,87	0,29	1,48	384,27	1,24
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	75	0,024	0,024	5,803	25,271	0,017	0,012	97,697	9,474	1,303
	Итого:	75	0,024	0,024	5,803	25,271	0,017	0,012	97,697	9,474	1,303
	Обед										
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
312,2	Икра кабачковая порционная+	38	0,646	5,054	1,938	56,24	0,011	0,023	2,66	16,34	0,266
0,44	Сок фруктовый+	182	0,546		25,104	97,576	0,036	0,012	3,64	32,748	0,728
80,1	Рассольник ленинградский+	152	1,419	3,141	9,829	75,696	0,051	0,041	4,286	12,768	0,567
250,1	Котлеты+	61	9,862	5,998	5,998	115,9	0,041	0,081	0,092	24,929	0,671
103,1	Макаронные изделия отварные+	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195
	Итого:	641	29,676	22,337	112,789	652,673	0,391	0,297	17,12	143,225	5,381
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	200	7,443	6,414	39,764	244,3	0,097	0,217	0,816	167,416	0,561
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,452	0,264	7,524	38,94	0,039	0,017		7,7	0,858
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	200	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
215,1	Огурцы свежие порциями+	30	0,15	0,02	0,4	2,25	0,005	0,005	1,4	3,4	0,1
	Итого:	402	3,932	6,414	42,41	246,55	0,154	0,132	30,3	51,02	2,178
	Итого за день:	1 658	47,775	46,319	224,225	1 377,144	71,529	0,948	147,413	755,404	10,662
	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 127,77 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней:

167,1 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.