

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 26 июня 2024 г.
Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню
на 27 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										
268	Бутерброды с маслом+	0,956/3 0,201	2,17	6,687	12,949	120,457	0,044	0,027		8,237	0,549
146,1	Пудинг из творога+	102	13,321	13,964	24,857	273,095	0,056	0,226	0,169	124,216	0,979
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+	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
	Итого:	309	19,263	24,061	62,949	536,752	0,196	0,542	1,299	391,133	2,02
	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										
239,1	Мясо для супа (куры)+	29	30,856	29,503	0,367	389,76	0,174		4,369	45,801	2,707
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
528	Соус красный основной+	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077
126,1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	177	7,827	4,317	19,873	149,663	0,167	0,649	27,11	20,04	3,451
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
	Итого:	622	44,255	38,726	63,791	777,273	0,489	0,755	142,717	135,781	9,404
	Полдник										
281	Кефир*+	147	4,263	3,675	5,88	73,5	0,059	0,255	1,029	176,4	0,147
0,18	Вафли+	24	0,96	0,84	24	104,16	0,01	0,004		3	0,18
	Итого:	171	5,223	4,515	29,88	177,66	0,069	0,259	1,029	179,4	0,327
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями+	30	0,15	0,02	0,4	2,25	0,005	0,005	1,4	3,4	0,1
0,1	Хлеб пшеничный+	32	2,112	0,384	10,944	56,64	0,056	0,024		11,2	1,248
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	60	3,37	6,86	6,03	83,58	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62
275	Компот из консервированных плодов+	156	0,125		23,92	97,032	0,012	0,025	1,872	6,552	0,343
106,1	Рис припущенный+	98	1,503	1,47	14,863	86,292	0,02	0,011		2,11	0,207
	Итого:	376	7,259	8,734	56,157	325,794	0,133	0,125	9,672	136,502	2,518
	Итого за день:	1 573	76,031	76,066	220,127	1 849,489	0,909	1,695	278,467	854,816	15,919

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 165,95 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 164,78 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.