

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 6 марта 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 7 марта 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
480	Какао-напиток «Несвик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
312,2	Икра кабачковая порционная+	38	0,646	5,054	1,938	56,24	0,011	0,023	2,66	16,34	0,266
24,1	Омлет с сыром+	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17
268	Бутерброды с маслом+	4,91/29, 764	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	353	15,708	25,052	27,766	397,939	0,207	0,266	7,145	337,354	3,096
	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										
0,13	Сметана в суп+	11	0,198	0,66	0,198	7,458			0,044	5,94	
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
239,1	Мясо для супа (куры)+	22	23,408	22,381	0,279	295,68	0,132		3,315	34,745	2,053
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
216,1	Помидоры свежие порциями+	39	0,39	0,098	1,463	8,093	0,02	0,02	9,75	5,46	0,351
495	Суп из св/мороженных овощей	150	1,16	3,02	7,27	58,2	0,03	0,49	11,08	26	0,48
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
119,1	Гуляш из отварной говядины+	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	Итого:	575	44,63	33,677	58,865	713,24	0,407	0,753	38,735	146,105	6,715
	Полдник										
0,18	Вафли+	22	0,88	0,77	22	95,48	0,009	0,004		2,75	0,165
	Итого:	22	0,88	0,77	22	95,48	0,009	0,004		2,75	0,165
	Ужин										
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
33	Чай с сахаром+	200	0,213		0,04	54,4		0,013	0,107	5,387	0,893
	Итого:	405	8,103	2,39	21,32	195,25	0,133	0,106	6,127	40,287	2,963
	Итого за день:	1 450	69,351	61,919	137,301	1 433,919	0,777	1,143	175,757	538,496	14,59
	Итого среднее за 10 дней:		60,916	53,331	217,358	1 577,124	7,921	1,502	155,679	732,263	15,003

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 162,64 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.