

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 29 февраля 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 1 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										
3,1	Каша рисовая молочная+	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	5,319/4, 894/29, 886	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	340	9,6	11,83	37,572	279,07	70,9	0,34	1,6	433,23	0,89
	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+	5	0,09	0,3	0,09	3,39			0,02	2,7	
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	151	1,107	3,02	5,436		0,03	0,03	7,57	22,338	0,443
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
312,2	Икра кабачковая порционная+	31	0,527	4,123	1,581	45,88	0,009	0,019	2,17	13,33	0,217
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	61	14,874	1,545	0,285	74,166	0,061	0,092	0,122	7,32	1,23
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
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
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	544	28,31	12,792	98,356	457,527	0,338	0,253	64,582	99,038	5,434
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
341,9	Пирожки сдобные печеные с	50	3,071	2,857	25,8	141,429	0,043	0,043	0,043	23,143	0,757
	Итого:	200	6,971	6,857	32,9	219,229	0,083	0,203	0,823	176,523	0,827
	Ужин										
116,1	Суфле рыбное+	81	9,74	1,853	0,081	55,91	0,051	0,081	0,425	24,756	0,577
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
0,1	Хлеб пшеничный+	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
	Итого:	359	13,873	4,984	34,582	242,39	0,188	0,177	9,806	65,396	3,079
	Итого за день:	1 538	58,785	36,493	210,76	1 230,226	71,53	0,988	200,561	786,186	11,88
	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: 154,64 руб.

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