

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартowska ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 5 марта 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 6 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		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом+	4,901/2 9,464	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
	Итого:	334	5,74	10,134	26,332	261,614	0,109	0,199	0,81	159,654	1,512
	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+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
80,1	Рассольник ленинградский+	151	1,409	3,121	9,765	75,198	0,05	0,04	4,258	12,684	0,564
259,3	Рагу по- домашнему с птицей+	169	13,715	17,214	14,196	266,518	0,136	0,157	16,077	28,183	1,835
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,44	Сок фруктовый+	153	0,459		21,104	82,028	0,031	0,01	3,06	27,53	0,612
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	Итого:	564	18,882	21,402	60,724	510,127	0,306	0,268	38,627	106,716	5,001
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
147,2	Блины+	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
182,3	Соус сладкий+	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
	Итого:	236	9,872	8,71	46,93	289,18	0,166	0,289	1,04	244,18	0,922
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
264,1	Печень по- деревенски+	140	29,517	23,777	20,51	414,75	0,595		65,893	40,763	13,277
487	Салат «Степной»	42	0,483	3,539	2,972	45,728	0,028		4,379	7,466	0,29
	Итого:	362	32	27,675	52,251	592,077	0,676	0,053	96,672	65,289	16,136
	Итого за день:	1 591	66,523	67,952	193,588	1 685,009	1,279	0,823	260,899	587,84	25,222
	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: 157,15 руб.

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