

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 10 марта 2024 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 11 марта 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
268	Бутерброды с маслом+	5,025/30,682	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	336	10,22	14,466	49,338	368,286	0,181	0,261	1,08	221,616	2,418
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	98	0,309	0,023	7,35	31,372	0,015	0,023	3,868	14,7	1,779
	Итого:	98	0,309	0,023	7,35	31,372	0,015	0,023	3,868	14,7	1,779
	Обед										
300,2	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
253,2	Суп картофельный с клѐцками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
	Итого:	509	21,654	9,54	73,49	460,744	0,289	1,652	69,848	162,169	5,849
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	50	3,7	1,583	35,367	155,325	0,067	0,042	0,05	13,267	0,983
37,1	Молоко кипячѐнное+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	200	7,6	5,583	42,467	233,125	0,107	0,202	0,83	166,647	1,053
	Ужин										
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
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
486	Салат «Витаминный»	41	0,451	3,454	2,696	43,655	0,015		2,204	8,385	0,245
	Итого:	360	19,205	16,762	43,516	395,755	0,284	0,024	61,829	60,875	2,948
	Итого за день:	1 503	58,988	46,374	216,16	1 489,282	0,876	2,161	137,455	626,006	14,047
	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: 166,81 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.