

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №21  
"Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М. П. 11 марта 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

Ежедневное меню  
на 12 марта 2024 г.

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции  | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|------------------------------------------|------------------|---------------------|---------------|----------------|------------------------------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |                                          |                  | белки               | жиры          | углеводы       |                                          | В1           | В2           | С              | Ca                          | Fe            |
|                    | <b>Завтрак</b>                           |                  |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 268                | Бутерброды с<br>маслом+                  | 1,774/2<br>9,864 | 2,45                | 7,55          | 14,62          | 136                                      | 0,05         | 0,03         |                | 9,3                         | 0,62          |
| 35,1               | Кофейный<br>напиток+                     | 150              | 1,9                 | 1,2           | 10,712         | 57,92                                    | 0,05         | 0,19         | 0,87           | 178,86                      | 0,44          |
| 146,1              | Пудинг из творога+                       | 104              | 13,582              | 14,238        | 25,345         | 278,45                                   | 0,057        | 0,231        | 0,173          | 126,651                     | 0,998         |
| 182,3              | Соус сладкий+                            | 25               | 1,8                 | 2,125         | 13,875         | 82                                       | 0,044        | 0,095        | 0,25           | 76,75                       | 0,05          |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>314</b>       | <b>19,732</b>       | <b>25,113</b> | <b>64,552</b>  | <b>554,37</b>                            | <b>0,201</b> | <b>0,546</b> | <b>1,293</b>   | <b>391,561</b>              | <b>2,108</b>  |
|                    | <b>Завтрак 2ой</b>                       |                  |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 0,29               | Яблоко+                                  | 95               | 0,03                | 0,03          | 7,35           | 32,01                                    | 0,022        | 0,015        | 123,75         | 12                          | 1,65          |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>95</b>        | <b>0,03</b>         | <b>0,03</b>   | <b>7,35</b>    | <b>32,01</b>                             | <b>0,022</b> | <b>0,015</b> | <b>123,75</b>  | <b>12</b>                   | <b>1,65</b>   |
|                    | <b>Обед</b>                              |                  |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 215,1              | Огурцы свежие<br>порциями+               | 57               | 0,285               | 0,038         | 0,76           | 4,275                                    | 0,01         | 0,01         | 2,66           | 6,46                        | 0,19          |
| 0,13               | Сметана в суп+                           | 8                | 0,144               | 0,48          | 0,144          | 5,424                                    |              |              | 0,032          | 4,32                        |               |
| 218,1              | Суфле из<br>говядины+                    | 60               | 15,15               | 4,33          | 2              | 107,39                                   | 0,06         | 0,16         | 0,06           | 24,31                       | 1,48          |
| 528                | Соус красный<br>основной+                | 30               | 0,326               | 0,629         | 1,798          | 14,358                                   | 0,007        | 0,006        | 1,41           | 1,056                       | 0,092         |
| 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          |
| 70,1               | Борщ сибирский+                          | 151              | 2,315               | 2,517         | 9,261          | 69,359                                   | 0,04         | 0,03         | 4,701          | 29,938                      | 0,966         |
| 204,1              | Гречка<br>рассыпчатая+                   | 100              | 6,01                | 1,56          | 30,39          | 144,07                                   | 0,16         | 0,086        |                | 13,03                       | 3,06          |
| 126,1              | Компот из<br>смородины<br>черной+        | 150              | 0,5                 | 0,1           | 18,306         | 71,46                                    | 0,01         | 0,02         | 90             | 16,54                       | 0,64          |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>600</b>       | <b>27,55</b>        | <b>10,154</b> | <b>77,017</b>  | <b>490,766</b>                           | <b>0,358</b> | <b>0,353</b> | <b>104,063</b> | <b>124,404</b>              | <b>8,098</b>  |
|                    | <b>Полдник</b>                           |                  |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 0,4                | Пряники+                                 | 29               | 2,436               | 3,85          | 24,273         | 141,651                                  | 0,025        | 0,017        |                | 9,454                       | 0,684         |
| 281                | Кефир*+                                  | 162              | 4,698               | 4,05          | 6,48           | 81                                       | 0,065        | 0,281        | 1,134          | 194,4                       | 0,162         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>191</b>       | <b>7,134</b>        | <b>7,9</b>    | <b>30,753</b>  | <b>222,651</b>                           | <b>0,089</b> | <b>0,298</b> | <b>1,134</b>   | <b>203,854</b>              | <b>0,846</b>  |
|                    | <b>Ужин</b>                              |                  |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 311,1              | Томаты<br>консервированные<br>порциями+  | 38               | 0,418               | 0,038         | 1,33           | 22,8                                     | 0,008        | 0,011        | 8,55           | 5,7                         | 0,456         |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                          | 20               | 1,32                | 0,24          | 6,84           | 35,4                                     | 0,035        | 0,015        |                | 7                           | 0,78          |
| 320,1              | Рулет<br>картофельный с<br>яйцом+        | 160              | 9,004               | 11,3          | 33,636         | 271,824                                  | 0,196        | 0,26         | 24,98          | 44,448                      | 2,238         |
| 275                | Компот из<br>консервированных<br>плодов+ | 151              | 0,121               |               | 23,153         | 93,922                                   | 0,012        | 0,024        | 1,812          | 6,342                       | 0,332         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>369</b>       | <b>10,862</b>       | <b>11,578</b> | <b>64,959</b>  | <b>423,946</b>                           | <b>0,251</b> | <b>0,31</b>  | <b>35,342</b>  | <b>63,49</b>                | <b>3,806</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                    | <b>1 569</b>     | <b>65,309</b>       | <b>54,774</b> | <b>244,631</b> | <b>1 723,742</b>                         | <b>0,922</b> | <b>1,522</b> | <b>265,581</b> | <b>795,309</b>              | <b>16,51</b>  |
|                    | <b>Итого среднее за<br/>10 дней:</b>     |                  | <b>60,916</b>       | <b>53,331</b> | <b>217,358</b> | <b>1 577,124</b>                         | <b>7,921</b> | <b>1,502</b> | <b>155,679</b> | <b>732,263</b>              | <b>15,003</b> |

Стоимость рациона 180,39 руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя  
стоимость за 10  
дней: 164,63 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.