

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 12 марта 2024 г.
Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню
на 13 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	Са	Fe
	Завтрак										
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	4,623/2 8,376	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
24,1	Омлет с сыром+	115	7,945	8,155	1,255	108,727	0,031	0,188	0,146	116,516	1,035
312,2	Икра кабачковая порционная+	44	0,748	5,852	2,244	65,12	0,013	0,026	3,08	18,92	0,308
	Итого:	342	14,633	24,355	27,073	384,866	0,202	0,243	7,546	324,204	2,968
	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										
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
0,44	Сок фруктовый+	167	0,501		23,035	89,534	0,033	0,011	3,34	30,049	0,668
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы*+	170	16,065	13,558	28,433	299,625	0,043	0,096	0,436	35,806	1,668
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
	Итого:	591	21,186	17,158	74,725	534,689	0,227	0,198	29,306	118,185	5,006
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	Итого:	200	7,317	7	34,308	227,8	0,112	0,16	0,806	168,463	0,62
	Ужин										
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
212,1	Капуста тушённая+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
	Итого:	330	15,87	8,07	53,334	342,72	0,125	0,165	44,42	128,95	3,06
	Итого за день:	1 558	59,036	56,613	196,791	1 522,085	0,687	0,781	205,828	751,803	13,304
	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: 161,94 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.