

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 13 марта 2024 г.
Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню
на 14 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										
268	Бутерброды с маслом+	5,264/2 9,86	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	335	12,75	13,25	65,12	433,8	0,2	0,27	1,06	205	3,5
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Обед										
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
114,1	Фрикадельки рыбные+	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
239,1	Мясо для супа (куры)+	33	35,112	33,572	0,418	443,52	0,198		4,972	52,118	3,08
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,13	Сметана в суп+	5	0,09	0,3	0,09	3,39			0,02	2,7	
216,1	Помидоры свежие порциями+	36	0,36	0,09	1,35	7,47	0,018	0,018	9	5,04	0,324
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	578	53,032	41,702	78,296	895,83	0,483	0,312	33,188	215,058	8,434
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	166	4,814	4,15	6,972	84,107	0,033	0,022	0,498	205,84	0,166
0,18	Вафли+	24	0,96	0,84	24	104,16	0,01	0,004		3	0,18
	Итого:	190	5,774	4,99	30,972	188,267	0,043	0,026	0,498	208,84	0,346
	Ужин										
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
0,12	Сок персиковый+	151	0,453		25,66	99,308	0,03	0,06	9,06	7,55	1,359
180,1	Вареники ленивые+	122	15,047	14,498	21,309	276,635	0,061	0,244	0,203	133,061	0,793
182,3	Соус сладкий+	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	324	18,732	20,578	68,299	529,653	0,172	0,518	9,523	228,631	2,994
	Итого за день:	1 502	90,888	80,67	248,312	2 076,049	0,943	1,148	72,769	883,779	15,349
	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: 168,73 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.