

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 14 марта 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 15 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										
3,1	Каша рисовая молочная+	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
268	Бутерброды с маслом+	29,508/ 4,709	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	335	9,55	12,65	52,132	357,72	0,15	0,37	1,59	334,33	1,38
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	87	0,027	0,027	6,731	29,314	0,02	0,014	113,329	10,989	1,511
	Итого:	87	0,027	0,027	6,731	29,314	0,02	0,014	113,329	10,989	1,511
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	5	0,09	0,3	0,09	3,39			0,02	2,7	
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
312,2	Икра кабачковая порционная+	28	0,476	3,724	1,428	41,44	0,008	0,017	1,96	12,04	0,196
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	58	14,142	1,469	0,271	70,518	0,058	0,087	0,116	6,96	1,17
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
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
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	535	27,388	12,273	97,469	445,898	0,33	0,245	64,316	96,54	5,272
	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+	50	3,417	2,083	21,167	105,083	0,067	0,025		9,15	0,667
	Итого:	200	7,317	6,083	28,267	182,883	0,107	0,185	0,78	162,53	0,737
	Ужин										
116,1	Суфле рыбное+	78	9,38	1,784	0,078	53,84	0,049	0,078	0,41	23,839	0,556
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
	Итого:	357	13,449	4,557	36,271	245,11	0,195	0,168	10,831	50,152	3,207
	Итого за день:	1 514	57,731	35,591	220,869	1 260,926	0,802	0,981	190,845	654,541	12,106
	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: 170,65 руб.

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