

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 18 марта 2024 г.
Подпись _____

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

Ежедневное меню
на 19 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										
182,3	Соус сладкий+	24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
268	Бутерброды с маслом+	4,9/30,3 86	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
144,2	Запеканка из творога+	97	15,452	16,092	7,857	234,813	0,049	0,252	0,223	144,045	0,64
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	306	21,53	26,882	46,509	507,453	0,191	0,563	1,333	405,885	1,748
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	78	0,624	0,156	5,85	29,64	0,047	0,023	29,64	27,3	0,078
	Итого:	78	0,624	0,156	5,85	29,64	0,047	0,023	29,64	27,3	0,078
	Обед										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
250,1	Котлеты+	50	8,083	4,917	4,917	95	0,033	0,067	0,075	20,433	0,55
212,1	Капуста тушённая+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	Итого:	509	20,973	17,297	64,665	491,56	0,244	0,254	53,435	154,303	5,155
	Полдник										
0,14	Печенье+	26	4,368	6,903	43,524	253,994	0,044	0,031		16,952	1,227
281	Кефир*+	170	4,93	4,25	6,8	85	0,068	0,295	1,19	204	0,17
	Итого:	196	9,298	11,153	50,324	338,994	0,112	0,326	1,19	220,952	1,397
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
15,1	Омлет натуральный+	20	2	2,067	0,4	28	0,01	0,057	0,03	13,667	0,32
	Итого:	320	6,76	11,567	48,812	321,04	0,102	0,119	11,27	58,127	2,394
	Итого за день:	1 409	59,185	67,055	216,16	1 688,687	0,696	1,285	96,868	866,567	10,772
	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 159,8 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 159,51 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.