

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №21
 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 1 мая 2024 г.
 Подпись _____

**Ежедневное меню
 на 2 мая 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
268	Бутерброды с маслом+	5,06/30,901	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	336	7,32	12,166	39,538	298,986	0,121	0,251	1,09	212,396	1,768
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											
119,1	Гуляш из отварной говядины+	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	43	2,838	0,516	14,706	76,142	0,075	0,032		15,05	1,677
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
126,1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
82,1	Суп крестьянский с крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
311,1	Томаты консервированные порциями+	42	0,462	0,042	1,47	25,2	0,008	0,013	9,45	6,3	0,504
	Итого:	555	22,114	11,378	59,646	446,176	0,29	0,298	117,738	108,91	5,471
Полдник											
281	Кефир*+	189	5,481	4,725	7,56	94,5	0,076	0,328	1,323	226,8	0,189
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	209	7,161	7,38	24,3	192,19	0,093	0,34	1,323	233,32	0,661
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
0,1	Хлеб пшеничный+	31	2,046	0,372	10,602	54,87	0,054	0,023		10,85	1,209
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	60	3,37	6,86	6,03	83,58	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
106,1	Рис припущенный+	100	1,533	1,5	15,167	88,053	0,02	0,011		2,153	0,211
	Итого:	401	7,369	8,772	55,599	324,303	0,136	0,129	11	139,343	2,57
	Итого за день:	1 596	43,994	39,726	186,432	1 293,665	0,662	1,032	254,901	705,969	12,12
	Итого среднее за 10 дней:		58,435	54,852	212,257	1 561,292	14,984	2,098	150,708	751,378	14,45

Стоимость рациона 140,27 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 152,8 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.