

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №21  
 "Звездочка"  
 Крамчанинова Г. А.  
 М. П. 23 октября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима ясли 2024  
 Возрастная категория: Дети-ясли

**Ежедневное меню  
 на 24 октября 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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
268	Бутерброды с маслом+	5,052/29,242	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>334</b>	<b>12,68</b>	<b>13,034</b>	<b>64,702</b>	<b>429,914</b>	<b>0,139</b>	<b>0,259</b>	<b>1,06</b>	<b>213,344</b>	<b>2,752</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,33	Киви+	99	0,792	0,396	8,019	46,596	0,02	0,04	178,2	39,6	0,792
	<b>Итого:</b>	<b>99</b>	<b>0,792</b>	<b>0,396</b>	<b>8,019</b>	<b>46,596</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>178,2</b>	<b>39,6</b>	<b>0,792</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп+	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
104,1	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
250,1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
91,1	Суп из овощей с фасолью+	150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35
309,1	Огурцы консервированные порциями+	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>33,342</b>	<b>28,658</b>	<b>71,62</b>	<b>673,929</b>	<b>0,334</b>	<b>0,239</b>	<b>20,956</b>	<b>129,016</b>	<b>5,181</b>
	<b>Полдник</b>										
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281,1	Ряженка*+	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>6,32</b>	<b>6,655</b>	<b>23,46</b>	<b>178,757</b>	<b>0,049</b>	<b>0,033</b>	<b>0,48</b>	<b>204,92</b>	<b>0,632</b>
	<b>Ужин</b>										
0,15	Мармелад+	21	0,021		16,674	67,41				0,84	0,084
16,1	Сырники из творога+	100	7,4	3,54	8,76	95	0,06	0,24	0,22	143,19	0,7
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
182,1	Соус молочный (сладкий)+	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
	<b>Итого:</b>	<b>316</b>	<b>9,841</b>	<b>4,98</b>	<b>36,124</b>	<b>227,01</b>	<b>0,095</b>	<b>0,31</b>	<b>0,595</b>	<b>181,295</b>	<b>4,074</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 529</b>	<b>62,975</b>	<b>53,723</b>	<b>203,925</b>	<b>1 556,206</b>	<b>0,636</b>	<b>0,881</b>	<b>201,291</b>	<b>768,175</b>	<b>13,431</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,251</b>	<b>53,22</b>	<b>221,314</b>	<b>1 576,494</b>	<b>7,893</b>	<b>2,137</b>	<b>155,372</b>	<b>741,816</b>	<b>14,295</b>

Стоимость рациона 184,38 руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 163,98 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Фарукова Р. М.