

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 10 сентября 2024 г.
Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: лето осень ясли 2024
Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню
на 11 сентября 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										
2,1	Каша пшённая молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	5,319/5, 023/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:	340	12,7	13,33	51,66	368,65	70,99	0,22	1,06	313,94	2,27
	Завтрак 2ой										
0,32	Нектарин+	95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,025	5,13	5,7	0,266
	Итого:	95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,025	5,13	5,7	0,266
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
260	Плов из птицы*+	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
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
	Итого:	554	20,72	16,96	81,598	502,55	0,171	0,241	25,04	139,06	5,21
	Полдник										
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,092	210	0,1		0,036	21,117	0,77
37,1	молоко квашенное+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	220	8,683	8,2	45,192	287,8	0,14	0,16	0,816	174,497	0,84
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
320,1	Рулет картофельный с	180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,221	0,292	28,102	50,004	2,518
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	Итого:	409	12,183	12,98	58,348	395,232	0,274	0,416	195,822	72,754	7,249
	Итого за день:	1 618	55,293	51,774	245,206	1 596,032	71,607	1,063	227,868	705,951	15,835
	Итого среднее за 10 дней:		59,048	52,575	216,265	1 543,979	15,007	2,099	142,867	752,185	14,898

Стоимость рациона: 156,29 руб.
Стоимость по плану: 185 руб.
Средняя стоимость
за 10 дней: 161,54 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.