

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневарттовска ДС №21
"Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 4 декабря 2023 г.

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2023
Возрастная категория: Дети-ясли**Ежедневное меню
на 5 декабря 2023 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											
146,1	Пудинг из творога+	120	15,672	16,428	29,244	321,288	0,066	0,266	0,199	146,136	1,152
268	Бутерброды с маслом+	4,886/2 9,446	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
35,1	Кофейный	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	329	21,752	27,087	68,033	593,322	0,209	0,581	1,319	410,78	2,244
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
Обед											
85,1	Суп картофельный с крупой+	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	151	14,899	5,386	8,486	141,98	0,131	1,54	56,232	64,779	2,305
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	496	19,985	7,998	64,89	408,621	0,304	1,652	117,892	119,939	5,704
Полдник											
281	Кефир*+	182	5,278	4,55	7,28	91	0,073	0,315	1,274	218,4	0,182
0,18	Вафли+	25	1	0,875	25	108,5	0,01	0,004		3,125	0,187
	Итого:	207	6,278	5,425	32,28	199,5	0,083	0,32	1,274	221,525	0,369
Ужин											
487	Салат «Степной»	42	0,483	3,539	2,972	45,728	0,028		4,379	7,466	0,29
275	Компот из консервированных плодов+	151	0,121		23,153	93,922	0,012	0,024	1,812	6,342	0,332
264,1	Печень по- деревенски+	120	25,3	20,38	17,58	355,5	0,51		56,48	34,94	11,38
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
	Итого:	334	27,29	24,171	50,887	532,32	0,587	0,04	62,671	56,098	12,821
	Итого за день:	1 461	76,429	64,755	231,84	1 799,238	1,213	2,667	190,656	814,342	22,039
	Итого среднее за 10 дней:		58,475	52,563	220,676	1 569,076	7,886	2,175	156,51	747,305	14,629

Стоимость рациона 170,59 руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя

стоимость за 10 141,44 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.