

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"Крамчанинова Г. А.
М. П. 7 декабря 2023 г.День: 5
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2023
Возрастная категория: Дети-ясли**Ежедневное меню
на 8 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											
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8/5,261/ 30,508	2,563	6,898	0,062	58,784	72,57		0,01	110,905	0,133
35,1	Кофейный	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	341	10,463	11,998	36,574	280,104	72,68	0,34	1,6	438,565	0,893
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											
0,13	Сметана в суп+	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
312,2	Икра кабачковая порционная+	37	0,629	4,921	1,887	54,76	0,011	0,022	2,59	15,91	0,259
103,1	Макаронные изделия	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,06	Сок яблочный+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	151	1,339	3,04	9,352	70,779	0,04	0,04	4,48	19,197	0,775
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	554	28,34	13,485	97,341	516,56	0,369	0,265	15,43	122,887	5,678
Полдник											
303	Шанежка с картофелем+	79	7,911	8,588	45,515	291,002	0,097	0,097	5,344	156,886	0,969
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	229	11,811	12,588	52,615	368,802	0,137	0,257	6,124	310,266	1,039
Ужин											
0,3	Яйцо отварное+	65	8,138	7,371	0,449	100,685	0,005	0,022			
309,1	Огурцы консервированные порциями+	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	1,673	4,598	10,335	89,1	0,083	0,083	21,608	26,295	0,825
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
	Итого:	434	12,095	12,354	42,058	331,675	0,146	0,134	23,698	50,505	2,316
	Итого за день:	1 653	62,738	50,455	235,937	1 529,151	73,354	1,011	170,601	934,223	11,577
	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 руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя
стоимость за 10 151,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.