

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневарттовска ДС №21
"Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 13 декабря 2023 г.

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли 2023
Возрастная категория: Дети-ясли**Ежедневное меню
на 14 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	Ca	Fe
	Завтрак										
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
268	Бутерброды с маслом+	5,307/3 0,7	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	336	10,22	14,466	49,338	368,286	0,181	0,261	1,08	221,616	2,418
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	92	0,736	0,368	7,452	43,301	0,018	0,037	165,6	36,8	0,736
	Итого:	92	0,736	0,368	7,452	43,301	0,018	0,037	165,6	36,8	0,736
	Обед										
250,2	Биточки+	61	9,862	5,998	5,998	115,9	0,041	0,081	0,092	24,929	0,671
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
314,1	Соус томатный+	35	0,595	1,575	2,73	28	0,007	0,007	0,98	7	0,245
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
212,1	Капуста тушённая+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
0,44	Сок фруктовый+	158	0,474		21,793	84,709	0,032	0,011	3,16	28,429	0,632
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	568	25,001	20,803	67,27	544,719	0,28	0,27	55,791	189,428	5,898
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	136	3,944	3,4	5,712	68,907	0,027	0,018	0,408	168,64	0,136
0,4	Пряники+	50	4,2	6,638	41,85	244,225	0,043	0,03		16,3	1,18
	Итого:	186	8,144	10,038	47,562	313,132	0,07	0,048	0,408	184,94	1,316
	Ужин										
225,1	Запеканка из печени с рисом+	100	45,033	13,467	37,333	450,8	0,253		27,16	35,227	5,707
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
311,1	Томаты консервированные порциями+	41	0,451	0,041	1,435	24,6	0,008	0,012	9,225	6,15	0,492
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
	Итого:	312	47,97	13,76	75,362	627,69	0,298	0,028	36,385	48,727	7,018
	Итого за день:	1 494	92,071	59,434	246,984	1 897,128	0,848	0,644	259,265	681,511	17,385
	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 134,17 руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя

стоимость за 10 173,44 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.