

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города

Нижневартовска ДС №21

"Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П.

14 декабря 2023 г.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли 2023
Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню на 15 декабря 2023 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
Завтрак											
268	Бутерброды с маслом+	5,139/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
35,1	Кофейный	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	335	13,05	12,85	63,432	421,32	0,24	0,4	1,57	327,61	3,05
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+	9	0,162	0,54	0,162	6,102			0,036	4,86	
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,2	1,14	16,8		0,006		4,2	0,06
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
495	Суп из св/мороженных овощей	150	1,16	3,02	7,27	58,2	0,03	0,49	11,08	26	0,48
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
126,1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
122,1	Фрикадельки из говядины+	61	10,197	5,846	5,48	113,775	0,041	0,092	0,102	25,864	0,681
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	602	26,657	19,512	79,052	575,286	0,333	0,763	108,568	132,724	7,052
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
302,1	Сырная палочка+	71	8,719	26	35,372	410,664	0,097	0,097	0,156	138,052	0,836
	Итого:	221	12,619	30	42,472	488,464	0,137	0,257	0,936	291,432	0,906
Ужин											
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
115,1	Пудинг рыбный+	81	9,619	2,734	4,253	80,291	0,051	0,081	0,466	37,392	0,608
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
	Итого:	357	13,2	9,041	37,77	290,431	0,182	0,265	10,887	62,105	2,957
	Итого за день:	1 610	65,556	71,433	230,076	1 807,511	0,915	1,7	245,711	825,871	15,614
	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 136,63 руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя

стоимость за 10 169,48 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.