

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневарттовска ДС №21
"Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 18 декабря 2023 г.

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2023
Возрастная категория: Дети-ясли**Ежедневное меню
на 19 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+	92	12,015	12,595	22,42	246,321	0,051	0,204	0,153	112,038	0,883
268	Бутерброды с маслом+	5,157/3 0,386	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
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+	24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
	Итого:	301	18,093	23,385	61,072	518,961	0,193	0,515	1,263	373,878	1,991
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	152								6,84	0,001
0,02	Бананы+	88	1,042	0,069	14,589	60,651	0,028	0,069	6,947	5,558	0,834
	Итого:	240	1,042	0,069	14,589	60,651	0,028	0,069	6,947	12,398	0,835
	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	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
123,1	Компот из свежих плодов (яблук)+	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+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	493	19,754	7,938	64,15	404,139	0,299	1,64	117,52	118,81	5,611
	Полдник										
281	Кефир*+	135	3,915	3,375	5,4	67,5	0,054	0,234	0,945	162	0,135
0,18	Вафли+	25	1	0,875	25	108,5	0,01	0,004		3,125	0,187
	Итого:	160	4,915	4,25	30,4	176	0,064	0,238	0,945	165,125	0,322
	Ужин										
487	Салат «Степной»	38	0,437	3,202	2,689	41,373	0,026		3,962	6,755	0,262
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
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+	31	2,046	0,372	10,602	54,87	0,054	0,023		10,85	1,209
	Итого:	339	27,903	23,954	53,871	545,043	0,602	0,047	62,242	58,845	13,181
	Итого за день:	1 533	71,707	59,596	224,082	1 704,793	1,186	2,511	188,917	729,055	21,941
	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 165,8 руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя
стоимость за 10 168,56 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.