

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ г.  
Нижневартовска ДС №25  
"Семицветик"

Вечипольская В. И.

М. П. 7 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Зима-весна ясли  
Возрастная категория: Дети ясли

### Ежедневное меню на 8 февраля 2024 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	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>6,95</b>	<b>11,55</b>	<b>36,332</b>	<b>274,52</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>1,71</b>	<b>352,94</b>	<b>1,23</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
197,3	Яблоки печеные с медом	70	0,34	0,3	15,35	65	0,02	0,01	3,23	12,8	1,7
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>	<b>0,34</b>	<b>0,3</b>	<b>15,35</b>	<b>65</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>3,23</b>	<b>12,8</b>	<b>1,7</b>
	<b>Обед</b>										
68,1	Борщ с фасолью	150	2,1	3,03	6,88	63,54	0,04	0,03	4,07	26,82	0,87
	Лавровый лист	1									
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
251,1	Азу с говядиной	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
0,01	Соль	4								14,72	0,116
123,4	Компот из плодов сушеных (кураги)	150	1,1		29,412	115,12					
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>527</b>	<b>15,71</b>	<b>16,71</b>	<b>63,212</b>	<b>484,68</b>	<b>0,27</b>	<b>0,07</b>	<b>33,35</b>	<b>98,6</b>	<b>5,206</b>
	<b>Полдник</b>										
0,18	Вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
0,24	Йогурт (питьевой)	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>6,73</b>	<b>2,295</b>	<b>16,375</b>	<b>110,58</b>	<b>0,005</b>	<b>0,039</b>	<b>0,75</b>	<b>156,5</b>	<b>0,215</b>
	<b>Ужин</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
103,1	Макаронные изделия отварные	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>290</b>	<b>8,62</b>	<b>2,92</b>	<b>50,74</b>	<b>198,2</b>	<b>0,163</b>	<b>0,08</b>	<b>2,88</b>	<b>29,58</b>	<b>1,956</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 392</b>	<b>38,35</b>	<b>33,775</b>	<b>182,009</b>	<b>1 132,98</b>	<b>0,608</b>	<b>0,589</b>	<b>41,92</b>	<b>650,42</b>	<b>10,307</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>57,197</b>	<b>55,376</b>	<b>220,675</b>	<b>1 603,469</b>	<b>0,78</b>	<b>4,941</b>	<b>145,459</b>	<b>842,208</b>	<b>13,947</b>

Стоимость рациона: руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 153,74 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Шаригина Р. Р.