

" 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
	Завтрак										
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
	Итого:	335	6,95	11,55	36,332	274,52	0,15	0,39	1,71	352,94	1,23
	Завтрак 2ой										
197,3	Яблоки печеные с медом	70	0,34	0,3	15,35	65	0,02	0,01	3,23	12,8	1,7
	Итого:	70	0,34	0,3	15,35	65	0,02	0,01	3,23	12,8	1,7
	Обед										
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					
10,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	527	15,71	16,71	63,212	484,68	0,27	0,07	33,35	98,6	5,206
	Полдник										
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
	Итого:	170	6,73	2,295	16,375	110,58	0,005	0,039	0,75	156,5	0,215
	Ужин										
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
	Итого:	290	8,62	2,92	50,74	198,2	0,163	0,08	2,88	29,58	1,956
	Итого за день:	1 392	38,35	33,775	182,009	1 132,98	0,608	0,589	41,92	650,42	10,307
	Итого среднее за 10 дней:		57,197	55,376	220,675	1 603,469	0,78	4,941	145,459	842,208	13,947

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.