

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ г.
Нижневартовска ДС №25
"Семицветик"

Вечипольская В. И.

М. П. 8 февраля 2024 г.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети ясли**Ежедневное меню
на 9 февраля 2024 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										
8,1	Каша кукурузная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
266	Бутерброды с джемом	20/20,2	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
	Итого:	325	12,85	13,26	79,44	491,83	0,14	0,27	1,54	216,01	2,85
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Обед										
316,1	Лечо порционно	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
323,1	Картофельное пюре с морковью	100	2,05	2,31	14,73	87,89	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
256,5	Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
0,01	Соль	4								14,72	0,116
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	576	16,1	11,46	80,35	486,56	0,22	0,23	37,635	179,525	5,976
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
332	Рулет с маком	60	4,14	6,13	30,25	192,6	0,061		0,018	141,11	1,3
	Итого:	210	8,04	10,13	37,35	270,4	0,101	0,16	0,798	294,49	1,37
	Ужин										
16,1	Сырники из творога	100	7,4	3,54	8,76	95	0,06	0,24	0,22	143,19	0,7
481	Кисель из брусники	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11
0,1	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,56	15,96	82,6	0,082	0,035		16,333	1,82
	Итого:	285	10,57	4,16	35,816	222,96	0,142	0,275	2,47	166,133	2,63
	Итого за день:	1 471	48,235	39,16	239,031	1 498,885	0,633	0,937	87,443	881,658	13,051
	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: 159,77 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.