

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ г.  
Нижневартовска ДС №25  
"Семицветик"

Вечипольская В. И.

М. П. 11 февраля 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна ясли  
Возрастная категория: Дети ясли

### Ежедневное меню на 12 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>										
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
36	Какао на молоке	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
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>13,54</b>	<b>17,36</b>	<b>57,734</b>	<b>438,65</b>	<b>0,17</b>	<b>0,42</b>	<b>2,67</b>	<b>340,43</b>	<b>1,62</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>28,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
	<b>Обед</b>										
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
0,13	Сметана в суп	9	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
0,01	Соль	4								14,72	0,116
123,2	Компот из свежих плодов груш	150	0,12		9,078	34,68	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>19,6</b>	<b>13,31</b>	<b>86,538</b>	<b>438,7</b>	<b>0,411</b>	<b>0,148</b>	<b>25,415</b>	<b>114,86</b>	<b>7,557</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,14	Печенье	15	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>165</b>	<b>5,58</b>	<b>6,655</b>	<b>23,84</b>	<b>175,49</b>	<b>0,057</b>	<b>0,172</b>	<b>0,78</b>	<b>159,9</b>	<b>0,542</b>
	<b>Ужин</b>										
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
164,1	Картофель отварной	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
234,3	Рыба горбуша припущенная	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
139,1	Напиток клюквенный	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,56	15,96	82,6	0,082	0,035		16,333	1,82
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>17,91</b>	<b>6,85</b>	<b>48,406</b>	<b>345,65</b>	<b>0,303</b>	<b>0,209</b>	<b>20,596</b>	<b>47,326</b>	<b>3,67</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 475</b>	<b>57,23</b>	<b>44,325</b>	<b>222,143</b>	<b>1 426,99</b>	<b>0,986</b>	<b>0,971</b>	<b>77,961</b>	<b>688,766</b>	<b>13,464</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: 143,04 руб.

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

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