

" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ  
г. Нижневартовска ДС №44 "Золотой  
ключик"

Гладких О. И.  
М. П. 26 апреля 2024 г.



День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето ясли 2024  
Возрастная категория: ясли

**Ежедневное меню  
на 27 апреля 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>											
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
1	Масло в кашу+	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>333</b>	<b>12,904</b>	<b>7,748</b>	<b>62,858</b>	<b>374,028</b>	<b>0,238</b>	<b>0,394</b>	<b>1,57</b>	<b>325,93</b>	<b>3,006</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,45</b>		<b>20,69</b>	<b>80,42</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>26,99</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</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
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
0,13	Сметана в суп+	6	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
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	135	9,24	5,6	9,28	124	0,06	0,51	71,6	15,3	1
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
140,2	Напиток из груш++	150	0,1	0,1	10,818	40,38	0,01		30,92	3,36	0,47
	<b>Итого:</b>	<b>556</b>	<b>20,67</b>	<b>11,03</b>	<b>46,306</b>	<b>365,34</b>	<b>0,231</b>	<b>0,661</b>	<b>121,25</b>	<b>102,96</b>	<b>4,586</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>9,31</b>	<b>7,13</b>	<b>51,73</b>	<b>308,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,34</b>	<b>1,1</b>	<b>199,65</b>	<b>0,837</b>
<b>Ужин</b>											
144,2	Запеканка из творога+	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>22,41</b>	<b>22,15</b>	<b>29,96</b>	<b>402,975</b>	<b>0,143</b>	<b>0,473</b>	<b>1,1</b>	<b>330,89</b>	<b>1,96</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 569</b>	<b>65,744</b>	<b>48,058</b>	<b>211,544</b>	<b>1 530,863</b>	<b>0,782</b>	<b>1,878</b>	<b>128,02</b>	<b>986,42</b>	<b>10,989</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>65,33</b>	<b>54,848</b>	<b>214,677</b>	<b>1 587,936</b>	<b>22,106</b>	<b>2,27</b>	<b>142,96</b>	<b>950,725</b>	<b>14,07</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 169,62 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Хамидуллина А. М.  
медсестра: \_\_\_\_\_ / Богданова Т. Н.  
бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Санталова Н. И.