

" УТВЕРЖДАЮ"

и.о.заведующего МАДОУ г.
Нижневартовска ДС №40 "Золотая
рыбка"

Богданова О.С.

М. П. 3 апреля 2024 г.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО ЯСЛИ 2024г.
Возрастная категория: Ясли 1 корпус**Ежедневное меню
на 4 апреля 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	Ca	Fe
	Завтрак										
144,2	Запеканка из творога+	130	20,709	21,567	10,53	314,698	0,065	0,338	0,299	193,05	0,858
35,1	Кофейный	165	2,09	1,32	11,783	63,712	0,055	0,209	0,957	196,746	0,484
182,1	Соус молочный (сладкий)+	20	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
1,1	Масло+	5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	350	25,322	27,178	37,887	490,299	0,168	0,582	1,286	404,066	1,939
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
259,3	Рагу по- домашнему с птицей+	181	14,689	18,436	15,204	285,442	0,146	0,168	17,218	30,184	1,965
0,01	Соль+	3								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
216,1	Томаты свежие порциями+	35	0,35	0,088	1,313	7,263	0,018	0,018	8,75	4,9	0,315
72,1	Борщ украинский+	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
	Итого:	564	19,433	24,121	53,825	512,014	0,282	0,255	43,948	96,984	4,757
	Полдник										
241	Булочка домашняя	50	5	4,5	32	169,75	0,092	0,083	0,108	39,842	1,108
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	200	8,9	8,5	39,1	247,55	0,132	0,243	0,888	193,222	1,178
	Ужин										
312,2	Икра кабачковая порционная+	48	0,816	6,384	2,448	71,04	0,014	0,029	3,36	20,64	0,336
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+	150	8,54	5,43	31,14	199,57	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
128	Компот из смеси сухофруктов+	160	1,173		35,627	139,776	0,011	0,064	1,995	46,315	1,248
0,1	Хлеб пшеничный+	39	2,574	0,468	13,338	69,03	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	397	13,103	12,282	82,553	479,416	0,176	0,255	5,53	135,295	4,321
	Итого за день:	1 586	66,788	72,112	220,715	1 761,289	0,78	1,35	175,402	841,566	13,845
	Итого среднее за 10 дней:		57,463	50,768	217,619	1 531,113	7,896	4,405	157,619	739,571	14,327

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость
за 10 дней: 178,24 руб.

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.