

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 1 декабря 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 2 декабря 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										
18,1 33	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом+	5,09/29, 432	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	334	5,74	10,134	26,332	261,614	0,109	0,199	0,81	159,654	1,512
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
251,1	Азу с говядиной+	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
123,3 0,2	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
74,1 0,09	Ши из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	534	14,52	17,69	59,11	419,02	0,271	0,081	86,54	93,41	5,4
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	220	8,86	7,38	52,83	310,9	0,12	0,24	0,83	173,03	0,757
	Ужин										
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
105	Рис отварной+	100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33
0,06	Сок яблочный+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
112,1	Котлеты рыбные+	61	11,183	1,728	6,303	83,672	0,051	0,071	0,763	36,336	0,488
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	361	15,709	5,317	59,081	354,15	0,143	0,115	5,173	74,892	2,29
	Итого за день:	1 544	44,859	40,552	204,704	1 377,694	0,664	0,65	217,103	512,986	11,609
	Итого среднее за 10 дней:		60,061	53,407	221,477	1 578,144	7,899	2,159	155,402	744,316	14,298

Стоимость рациона 157,03 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 188,5 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.