

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 2 декабря 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 3 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										
146,1	Пудинг из творога+	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом+	4,732/2 9,241	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
182,1	Соус молочный (сладкий)+	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Итого:	295	17,61	22,84	51,202	471,66	0,155	0,452	1,066	316,11	2,04
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	99	1,172	0,078	16,413	68,232	0,031	0,078	7,816	6,253	0,938
	Итого:	99	1,172	0,078	16,413	68,232	0,031	0,078	7,816	6,253	0,938
	Обед										
85,1	Суп картофельный с крупой+	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	493	19,754	7,938	64,15	404,139	0,299	1,64	117,52	118,81	5,611
	Полдник										
281	Кефир*+	157	4,553	3,925	6,28	78,5	0,063	0,272	1,099	188,4	0,157
0,14	Печенье+	11	1,848	2,921	18,414	107,459	0,019	0,013		7,172	0,519
	Итого:	168	6,401	6,846	24,694	185,959	0,082	0,285	1,099	195,572	0,676
	Ужин										
487	Салат «Степной»	41	0,472	3,454	2,901	44,639	0,028		4,274	7,288	0,283
	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
264,1	Печень по- деревенски+	120	25,3	20,38	17,58	355,5	0,51		56,48	34,94	11,38
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	331	27,212	24,074	50,321	528,839	0,585	0,039	62,554	55,528	12,773
	Итого за день:	1 386	72,149	61,776	206,78	1 658,829	1,152	2,495	190,055	692,272	22,038
	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 188,05 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 186,19 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.