

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 4 декабря 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 5 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										
268	Бутерброды с маслом+	5,007/3 0,732	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
	Итого:	335	12,75	13,25	65,12	433,8	0,14	0,26	1,06	213,61	2,77
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	88	0,278	0,02	6,6	28,171	0,014	0,02	3,474	13,2	1,598
	Итого:	88	0,278	0,02	6,6	28,171	0,014	0,02	3,474	13,2	1,598
	Обед										
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
0,13	Сметана в суп+	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
104,1	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
250,1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
239,1	Мясо для супа (куры)+	19	20,216	19,329	0,241	255,36	0,114		2,863	30,007	1,773
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
91,1	Суп из овощей с фасолью+	150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35
309,1	Огурцы консервированные порциями+	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	603	37,032	33,115	67,929	714,018	0,366	0,248	71,059	140,143	6,225
	Полдник										
0,18	Вафли+	12	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
281,1	Ряженка*+	148	4,292	3,7	6,216	74,987	0,03	0,02	0,444	183,52	0,148
	Итого:	160	4,772	4,12	18,216	127,067	0,035	0,022	0,444	185,02	0,238
	Ужин										
0,15	Мармелад+	19	0,019		15,086	60,99				0,76	0,076
150,1	Суфле творожное+	100	10,75	5,75	11,125	136,75	0,038	0,163	0,2	97,188	0,413
0,1	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
182,1	Соус молочный (сладкий)+	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
	Итого:	315	13,255	7,202	37,243	264,11	0,074	0,233	0,575	135,563	3,818
	Итого за день:	1 501	68,087	57,708	195,108	1 567,166	0,629	0,783	76,611	687,536	14,649
	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 178,95 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 184,7 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.