

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 5 декабря 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 6 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										
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом+	29,859/ 5,035	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	335	10,35	12,65	51,132	357,32	0,16	0,37	1,59	336,96	1,38
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви+	89	0,712	0,356	7,209	41,889	0,018	0,036	160,2	35,6	0,712
	Итого:	89	0,712	0,356	7,209	41,889	0,018	0,036	160,2	35,6	0,712
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
312,2	Икра кабачковая порционная+	39	0,663	5,187	1,989	57,72	0,012	0,023	2,73	16,77	0,273
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	548	28,186	13,462	89,105	483,378	0,346	0,349	174,944	97,495	8,759
	Полдник										
303	Шанежка с картофелем+	61	6,109	6,632	35,145	224,698	0,075	0,075	4,126	121,14	0,749
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	211	10,009	10,632	42,245	302,498	0,115	0,235	4,906	274,52	0,819
	Ужин										
309,1	Огурцы консервированные порциями+	39	0,263	0,036	0,634	3,9	0,008	0,008	1,95	8,97	0,234
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	1,673	4,598	10,335	89,1	0,083	0,083	21,608	26,295	0,825
0,1	Хлеб пшеничный+	18	1,188	0,216	6,156	31,86	0,032	0,014		6,3	0,702
	Итого:	357	3,224	4,85	37,831	211,42	0,122	0,104	23,648	46,425	1,881
	Итого за день:	1 540	52,48	41,949	227,521	1 396,505	0,76	1,094	365,288	791	13,551
	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 166,62 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 186,77 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.