

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 11 декабря 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 12 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										
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
268	Бутерброды с маслом+	5,044/2 8,929	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	334	8,64	12,434	36,132	330,914	0,169	0,209	0,8	168,874	2,162
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	106	1,255	0,084	17,574	73,056	0,033	0,084	8,368	6,695	1,004
	Итого:	106	1,255	0,084	17,574	73,056	0,033	0,084	8,368	6,695	1,004
	Обед										
314,1	Соус томатный+	35	0,595	1,575	2,73	28	0,007	0,007	0,98	7	0,245
250,2	Биточки+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
309,1	Огурцы консервированные порциями+	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
0,44	Сок фруктовый+	160	0,48		22,069	85,781	0,032	0,011	3,2	28,789	0,64
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	610	30,591	17,504	107,059	601,282	0,403	0,277	14,46	149,949	5,91
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	177	5,133	4,425	7,434	89,68	0,035	0,024	0,531	219,48	0,177
0,4	Пряники+	27	2,268	3,584	22,599	131,882	0,023	0,016		8,802	0,637
	Итого:	204	7,401	8,009	30,033	221,562	0,058	0,04	0,531	228,282	0,814
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	120	8,88	4,248	10,512	114	0,072	0,288	0,264	171,828	0,84
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
182,1	Соус молочный (сладкий)+	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	300	11,5	4,888	48,264	274,52	0,107	0,313	0,294	184,998	1,64
	Итого за день:	1 554	59,387	42,919	239,062	1 501,334	0,77	0,923	24,453	738,798	11,531
	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 191,28 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 187,48 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.