

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 12 декабря 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 13 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+	4,932/3 0,508	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	336	13,12	13,066	63,85	425,206	0,241	0,401	1,57	327,876	3,068
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	107	0,338	0,025	8,025	34,254	0,017	0,025	4,224	16,05	1,943
	Итого:	107	0,338	0,025	8,025	34,254	0,017	0,025	4,224	16,05	1,943
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
325	Соус белый основной+	30	0,3	1,2	1,14	16,8		0,006		4,2	0,06
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
495	Суп из св/мороженных овощей	150	1,16	3,02	7,27	58,2	0,03	0,49	11,08	26	0,48
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
126,1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	595	36,568	32	80,502	734,218	0,566	10,653	129,694	132,91	11,909
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	220	12,496	29,634	41,974	482,68	0,136	0,256	0,934	289,488	0,894
	Ужин										
166,1	Картофельное пюре+	100	2,167	0,778	14,5	77,944					
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	330	14,652	2,793	38,475	239,894	0,087	0,087	2,925	48,89	1,94
	Итого за день:	1 588	77,174	77,517	232,826	1 916,252	1,047	11,422	139,347	815,214	19,754
	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 188,55 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 189,28 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.