

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. 6 ноября 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 7 ноября 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+	4,886/3 0,405	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	335	12,75	13,25	65,12	433,8	0,14	0,26	1,06	213,61	2,77
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	86	0,688	0,172	6,45	32,68	0,052	0,025	32,68	30,1	0,086
	Итого:	86	0,688	0,172	6,45	32,68	0,052	0,025	32,68	30,1	0,086
	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+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
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)+	24	25,536	24,416	0,304	322,56	0,144		3,616	37,904	2,24
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+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
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:	608	42,448	38,106	68,64	783,404	0,4	0,25	71,804	147,66	6,77
	Полдник										
0,4	Пряники+	19	1,596	2,522	15,903	92,806	0,016	0,011		6,194	0,448
281,1	Ряженка*+	151	4,379	3,775	6,342	76,507	0,03	0,02	0,453	187,24	0,151
	Итого:	170	5,975	6,297	22,245	169,312	0,046	0,032	0,453	193,434	0,599
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	100	7,4	3,54	8,76	95	0,06	0,24	0,22	143,19	0,7
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
182,1	Соус молочный (сладкий)+	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
	Итого:	295	9,38	4,78	19,38	196,2	0,095	0,29	0,375	169,655	2,2
	Итого за день:	1 494	71,241	62,605	181,835	1 615,396	0,732	0,856	106,372	754,459	12,425
	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 175,46 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 167,13 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/ Фарукова Р. М.