

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. 7 ноября 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 8 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
268	Бутерброды с маслом+	3,223/3 1,298	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	13,05	12,85	63,432	421,32	0,24	0,4	1,57	327,61	3,05
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
312,2	Икра кабачковая порционная+	41	0,697	5,453	2,091	60,68	0,012	0,025	2,87	17,63	0,287
	Макаронные изделия	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
103,1	отварные+										
0,44	Сок фруктовый+	153	0,459		21,104	82,028	0,031	0,01	3,06	27,53	0,612
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
	Бефстроганов из отварной	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
202,1	говядины+										
0,09	Хлеб ржаной+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	556	28,336	13,757	97,825	520,908	0,37	0,267	15,724	122,86	5,713
	Полдник										
0,18	Вафли+	15	0,6	0,525	15	65,1	0,006	0,003		1,875	0,113
	Молоко	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
37,1	кипячённое+										
	Итого:	165	4,5	4,525	22,1	142,9	0,046	0,163	0,78	155,255	0,183
	Ужин										
	Огурцы консервированные	39	0,263	0,036	0,634	3,9	0,008	0,008	1,95	8,97	0,234
309,1	порциями+										
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	1,673	4,598	10,335	89,1	0,083	0,083	21,608	26,295	0,825
252,3											
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	369	4,016	4,994	41,935	232,66	0,143	0,113	23,648	50,625	2,349
	Итого за день:	1 520	49,932	36,156	232,642	1 349,798	0,821	0,958	165,472	668,35	12,945
	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 133,59 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 169,48 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.