

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 10 ноября 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 11 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом+	5,089/3 0,053	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	Итого:	335	5,21	10,35	25,65	257,4	0,11	0,27	1,19	233,16	1,51
	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										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
166,1	Картофельное пюре+	120	2,6	0,933	17,4	93,533					
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
119,1	Гуляш из отварной говядины+	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
	Итого:	564	23,12	6,883	81,408	481,283	0,215	0,279	18,26	102,06	5,06
	Полдник										
0,14	Печенье+	11	1,848	2,921	18,414	107,459	0,019	0,013		7,172	0,519
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	161	5,748	6,921	25,514	185,259	0,059	0,173	0,78	160,552	0,589
	Ужин										
114,1	Фрикадельки рыбные+	59	9,932	1,475	5,31	71,783	0,059	0,079	0,462	38,615	0,678
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный+	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	100	1,4	7,617	7,283	104,017	0,033	0,033	9,367	28,3	0,753
	Итого:	337	13,63	9,428	42,859	305,78	0,171	0,143	12,829	103,705	3,124
	Итого за день:	1 492	47,738	33,611	182,781	1 261,732	0,577	0,88	156,809	611,477	11,933
	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 133,62 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 169,54 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.