

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети-ясли

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

Ежедневное меню
на 13 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										
312,2	Икра кабачковая порционная+	39	0,663	5,187	1,989	57,72	0,012	0,023	2,73	16,77	0,273
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	4,954/2 9,895	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
24,1	Омлет с сыром+	110	7,6	7,8	1,2	104	0,03	0,18	0,14	111,45	0,99
	Итого:	334	14,343	23,767	27,599	380,51	0,202	0,233	7,19	317,52	2,923
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	101	0,319	0,023	7,575	32,333	0,016	0,023	3,987	15,15	1,834
	Итого:	101	0,319	0,023	7,575	32,333	0,016	0,023	3,987	15,15	1,834
	Обед										
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
163,1	Капуста тушённая+	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
117,2	Суфле из филе куриного	60	12,218	4,167	2,116	94,844	0,055		0,164	26,509	1,113
325	Соус белый основной+	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	555	20,716	12,427	65,732	449,342	0,238	0,17	43,198	159,319	4,903
	Полдник										
182,3	Соус сладкий+	24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
147,2	Блины+	80	5,467	3,333	33,867	168,133	0,107	0,04		14,64	1,067
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	254	11,095	9,373	54,287	324,653	0,189	0,291	1,02	241,7	1,185
	Ужин										
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем по- русски+	150	9,29	7,19	12,34	151,5			15,88	42,06	1,06
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
311,1	Томаты консервированные порциями+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
	Итого:	369	12,144	7,578	36,868	278,13	0,069	0,134	189,8	67,51	6,461
	Итого за день:	1 613	58,617	53,169	192,061	1 464,968	0,713	0,852	245,194	801,199	17,305
	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 196,2 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость

за 10 дней:

171,98 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.