

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 18 ноября 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 19 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	Са	Fe
	Завтрак										
146,1	Пудинг из творога+	98	12,799	13,416	23,883	262,385	0,054	0,218	0,163	119,344	0,941
268	Бутерброды с маслом+	4,949/2 9,9	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
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	308	18,949	24,291	63,09	538,305	0,198	0,533	1,283	384,254	2,051
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	97	1,149	0,077	16,082	66,853	0,031	0,077	7,658	6,126	0,919
	Итого:	97	1,149	0,077	16,082	66,853	0,031	0,077	7,658	6,126	0,919
	Обед										
85,1	Суп картофельный с крупой+	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
104,1	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
250,1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
311,1	Томаты консервированные порциями+	39	0,429	0,039	1,365	23,4	0,008	0,012	8,775	5,85	0,468
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	574	17,661	11,9	79,457	511,069	0,314	0,282	79,141	111,276	5,349
	Полдник										
281	Кефир*+	152	4,408	3,8	6,08	76	0,061	0,263	1,064	182,4	0,152
0,14	Печенье+	11	1,848	2,921	18,414	107,459	0,019	0,013		7,172	0,519
	Итого:	163	6,256	6,72	24,494	183,459	0,079	0,277	1,064	189,572	0,671
	Ужин										
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
264,1	Печень по- деревенски+	120	25,3	20,38	17,58	355,5	0,51		56,48	34,94	11,38
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	330	27,2	23,99	50,25	527,75	0,584	0,039	62,45	55,35	12,766
	Итого за день:	1 472	71,214	66,978	233,372	1 827,436	1,206	1,207	151,596	746,579	21,756
	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 198,82 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 179,46 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.
Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.