

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. 20 ноября 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 21 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										
268	Бутерброды с маслом+	4,979/3 0,141	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										
0,29	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										
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	
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	200	8,844	4,878	22,456	169,111	0,189	0,733	30,633	22,644	3,9
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
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+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
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+	39	0,263	0,036	0,634	3,9	0,008	0,008	1,95	8,97	0,234
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	636	29,758	25,183	70,391	621,243	0,405	0,828	93,735	105,95	8,356
	Полдник										
0,14	Печенье+	22	3,696	5,841	36,828	214,918	0,037	0,026		14,344	1,038
281,1	Ряженка*+	142	4,118	3,55	5,964	71,947	0,028	0,019	0,426	176,08	0,142
	Итого:	164	7,814	9,391	42,792	286,865	0,066	0,045	0,426	190,424	1,18
	Ужин										
0,15	Мармелад+	19	0,019		15,086	60,99				0,76	0,076
150,1	Суфле творожное+	102	10,965	5,865	11,348	139,485	0,038	0,166	0,204	99,131	0,421
0,1	Хлеб пшеничный+	23	1,518	0,276	7,866	40,71	0,04	0,017		8,05	0,897
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
182,1	Соус молочный (сладкий)+	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
	Итого:	319	13,602	7,341	38,15	270,385	0,079	0,238	0,579	138,206	3,904
	Итого за день:	1 549	63,954	55,195	223,803	1 644,303	0,711	1,386	219,55	660,191	17,86
	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 182,48 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 184,34 руб.

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

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.