

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. 26 ноября 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 27 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+	41	0,697	5,453	2,091	60,68	0,012	0,025	2,87	17,63	0,287
480	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	5,129/3 0,201	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
24,1	Омлет с сыром+	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17
	Итого:	356	15,759	25,451	27,919	402,379	0,208	0,267	7,355	338,644	3,117
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	96	0,303	0,022	7,2	30,732	0,015	0,022	3,789	14,4	1,743
	Итого:	96	0,303	0,022	7,2	30,732	0,015	0,022	3,789	14,4	1,743
	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+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
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
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+	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	534	20,634	11,571	65,502	440,239	0,241	0,167	43,206	157,599	4,931
	Полдник										
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
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:	255	11,167	9,458	54,842	327,933	0,191	0,295	1,03	244,77	1,187
	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+	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
311,1	Томаты консервированные порциями+	41	0,451	0,041	1,435	24,6	0,008	0,012	9,225	6,15	0,492
	Итого:	369	12,089	7,567	36,561	276,96	0,067	0,133	190,025	67,31	6,434
	Итого за день:	1 610	59,952	54,07	192,024	1 478,244	0,722	0,884	245,406	822,723	17,412
	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 209,14 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 186,27 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.