

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневарттовска ДС №21  
"Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М. П. 1 октября 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

Ежедневное меню  
на 2 октября 2024 г.

| №<br>рецепт<br>уры | Прием пищи,<br>наименование блюда        | Масса<br>порции     | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг  |              |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|--------------------|------------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------|----------------|------------------------------------------|---------------|--------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                    |                                          |                     | белки               | жиры          | углеводы       |                                          | B1            | B2           | C              | Ca                          | Fe            |
|                    | <b>Завтрак</b>                           |                     |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 0,3                | Яйцо отварное+                           | 30                  | 3,756               | 3,402         | 0,207          | 46,47                                    | 0,002         | 0,01         |                |                             |               |
| 33                 | Чай с сахаром+                           | 150                 | 0,16                |               | 0,03           | 40,8                                     |               | 0,01         | 0,08           | 4,04                        | 0,67          |
| 0,19               | Бутерброд с<br>маслом и сыром+           | 29,896/<br>5,076/5, | 2,5                 | 6,73          | 0,06           | 57,35                                    | 70,8          |              | 0,01           | 108,2                       | 0,13          |
| 0,42               | Суп молочный с<br>крупой (гречка)+       | 150                 | 2,6                 | 2,8           | 11             | 80,6                                     | 0,05          | 0,17         | 0,84           | 164,78                      | 0,17          |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>370</b>          | <b>9,016</b>        | <b>12,932</b> | <b>11,297</b>  | <b>225,22</b>                            | <b>70,852</b> | <b>0,19</b>  | <b>0,93</b>    | <b>277,02</b>               | <b>0,97</b>   |
|                    | <b>Завтрак 2ой</b>                       |                     |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 0,29               | Яблоко+                                  | 77                  | 0,024               | 0,024         | 5,957          | 25,945                                   | 0,018         | 0,012        | 100,303        | 9,726                       | 1,337         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>77</b>           | <b>0,024</b>        | <b>0,024</b>  | <b>5,957</b>   | <b>25,945</b>                            | <b>0,018</b>  | <b>0,012</b> | <b>100,303</b> | <b>9,726</b>                | <b>1,337</b>  |
|                    | <b>Обед</b>                              |                     |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 275                | Компот из<br>консервированных<br>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                        |               |
| 503                | Капуста свежая,<br>тушенная с            | 150                 | 14,8                | 5,35          | 8,43           | 141,04                                   | 0,13          | 1,53         | 55,86          | 64,35                       | 2,29          |
| 222                | Зелень в суп+                            | 2                   | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                                      |               | 0,01         | 5              | 11,15                       | 0,08          |
| 80,1               | Рассольник<br>ленинградский+             | 150                 | 1,4                 | 3,1           | 9,7            | 74,7                                     | 0,05          | 0,04         | 4,23           | 12,6                        | 0,56          |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                             | 39                  | 2,574               | 0,468         | 13,338         | 69,059                                   | 0,068         | 0,029        |                | 13,65                       | 1,521         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>497</b>          | <b>19,052</b>       | <b>9,288</b>  | <b>54,656</b>  | <b>382,767</b>                           | <b>0,26</b>   | <b>1,633</b> | <b>66,914</b>  | <b>111,29</b>               | <b>4,781</b>  |
|                    | <b>Полдник</b>                           |                     |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 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<br>живильное+                     | 150                 | 3,9                 | 4             | 7,1            | 77,8                                     | 0,04          | 0,16         | 0,78           | 153,38                      | 0,07          |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>255</b>          | <b>11,167</b>       | <b>9,458</b>  | <b>54,842</b>  | <b>327,933</b>                           | <b>0,191</b>  | <b>0,295</b> | <b>1,03</b>    | <b>244,77</b>               | <b>1,187</b>  |
|                    | <b>Ужин</b>                              |                     |                     |               |                |                                          |               |              |                |                             |               |
| 143,1              | Напиток из плодов<br>шиповника+          | 150                 | 0,5                 |               | 13,21          | 51,3                                     | 0,01          | 0,1          | 164,92         | 9,3                         | 3,79          |
| 236                | Печень по –<br>строгановски+             | 45                  | 5,34                | 4,74          | 3,24           | 76,95                                    | 0,107         |              | 11,46          | 14,865                      | 2,408         |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                          | 30                  | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,1                                     | 0,053         | 0,023        |                | 10,5                        | 1,17          |
| 215,1              | Огурцы свежие<br>порциями+               | 60                  | 0,3                 | 0,04          | 0,8            | 4,5                                      | 0,01          | 0,01         | 2,8            | 6,8                         | 0,2           |
| 106,1              | Рис припущенный+                         | 150                 | 2,3                 | 2,25          | 22,75          | 132,08                                   | 0,03          | 0,017        |                | 3,23                        | 0,317         |
|                    | <b>Итого:</b>                            | <b>435</b>          | <b>10,42</b>        | <b>7,39</b>   | <b>50,26</b>   | <b>317,93</b>                            | <b>0,21</b>   | <b>0,15</b>  | <b>179,18</b>  | <b>44,695</b>               | <b>7,885</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                    | <b>1 634</b>        | <b>49,679</b>       | <b>39,093</b> | <b>177,012</b> | <b>1 279,796</b>                         | <b>71,531</b> | <b>2,28</b>  | <b>348,357</b> | <b>687,501</b>              | <b>16,16</b>  |
|                    | <b>Итого среднее за<br/>10 дней:</b>     |                     | <b>59,303</b>       | <b>52,62</b>  | <b>220,138</b> | <b>1 563,594</b>                         | <b>7,885</b>  | <b>2,143</b> | <b>161,965</b> | <b>737,369</b>              | <b>14,312</b> |

Стоимость рациона 140,64 руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя стоимость  
за 10 дней: 139,38 руб.  
Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.  
Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /  
Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.