

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 2 октября 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 3 октября 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										
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
0,19	Бутерброд с маслом +	30,527/ 3,176/5, 316	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:	340	8,76	11,83	21,99	256,15	70,92	0,18	0,81	268,04	1,69
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	60	0,48	0,12	4,5	22,8	0,036	0,018	22,8	21	0,06
	Итого:	60	0,48	0,12	4,5	22,8	0,036	0,018	22,8	21	0,06
	Обед										
	Колбаска витаминная из	60									
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
314,1	Соус томатный+	35	0,595	1,575	2,73	28	0,007	0,007	0,98	7	0,245
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
103,1	Макаронные изделия	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	587	18,195	9,945	99,69	455,75	0,365	0,192	21,97	113,08	5,111
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	136	3,944	3,4	5,712	68,907	0,027	0,018	0,408	168,64	0,136
0,4	Пряники+	37	3,108	4,912	30,969	180,727	0,031	0,022		12,062	0,873
	Итого:	173	7,052	8,312	36,681	249,633	0,059	0,04	0,408	180,702	1,009
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	105	7,77	3,717	9,198	99,75	0,063	0,252	0,231	150,35	0,735
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
	Итого:	299	11,924	6,07	62,971	346,42	0,15	0,421	2,351	277,17	2,696
	Итого за день:	1 459	46,411	36,277	225,832	1 330,753	71,53	0,851	48,339	859,992	10,566
	Итого среднее за 10 дней:		59,303	52,62	220,138	1 563,594	7,885	2,143	161,965	737,369	14,312

Стоимость рациона 150,45 руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость
за 10 дней: 141,65 руб.
Шеф-повар: _____ / Бай О. В.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.