

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 6 октября 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 7 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										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом+	5,178/2 9,952	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	335	5,81	10,35	26,75	265,5	0,11	0,2	0,81	159,92	1,53
	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										
257,1	Гуляш из говядины+	60	14,5	4,32	2,95	107,16	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
0,13	Сметана в суп+	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
104,3	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	14	92,68	0,08	0,08	7,2	24,7	0,74
0,06	Сок яблочный+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
311,1	Томаты консервированные порциями+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
74,1	Ши из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	552	21,48	11,17	58,38	382,47	0,288	0,302	32,78	124,19	5,25
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,18	Вафли+	12	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	162	4,38	4,42	19,1	129,88	0,045	0,162	0,78	154,88	0,16
	Ужин										
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
105	Рис отварной+	100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	360	15,096	5,289	56,798	350,858	0,112	0,134	28,56	53,866	3,082
	Итого за день:	1 504	46,796	31,259	168,378	1 160,718	0,577	0,813	186,68	504,856	11,672
	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 117,33 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 143,97 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.