

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 7 октября 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 8 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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
0,19	Бутерброд с маслом +	31,027/ 2,896/5, 316	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	340	13,1	12,03	48,872	342,67	70,99	0,37	1,58	426,51	2,56
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	99	1,172	0,078	16,413	68,232	0,031	0,078	7,816	6,253	0,938
	Итого:	99	1,172	0,078	16,413	68,232	0,031	0,078	7,816	6,253	0,938
	Обед										
85,1	Суп картофельный с крупой+	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
163,1	Капуста тушённая+	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
0,09	Хлеб ржаной+	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:	535	24,916	16,022	71,904	514,941	0,273	0,301	93,44	162,718	5,754
	Полдник										
281	Кефир*+	154	4,466	3,85	6,16	77	0,062	0,267	1,078	184,8	0,154
0,14	Печенье+	10	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	164	6,146	6,505	22,9	174,69	0,079	0,279	1,078	191,32	0,626
	Ужин										
309,1	Огурцы консервированные порциями+	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
0,1	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
236,1	Печень по – строгановски+	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
	Итого:	359	10,817	9,296	48,296	325,2	0,28	0,117	25,786	64,36	5,191
	Итого за день:	1 497	56,151	43,931	208,385	1 425,733	71,653	1,145	129,7	851,161	15,069
	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 217,32 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 148,11 руб.

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

