

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 8 октября 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 9 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
480	Какао-напиток «Несвик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
268	Бутерброды с маслом+	5,288/3 0,274	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	385	14,94	19,25	35,755	376,84	0,214	0,217	5,16	354,08	1,83
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	94	0,297	0,022	7,05	30,092	0,015	0,022	3,711	14,1	1,707
	Итого:	94	0,297	0,022	7,05	30,092	0,015	0,022	3,711	14,1	1,707
	Обед										
0,44	Сок фруктовый+	179	0,537		24,69	95,968	0,036	0,012	3,58	32,208	0,716
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
311,1	Томаты консервированные порциями+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы*+	182	17,199	14,515	30,44	320,775	0,046	0,102	0,466	38,334	1,786
	Итого:	594	22,63	16,143	82,446	580,502	0,219	0,207	22,416	117,072	5,183
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники+	19	1,596	2,522	15,903	92,806	0,016	0,011		6,194	0,448
	Итого:	169	5,496	6,522	23,003	170,606	0,056	0,171	0,78	159,574	0,518
	Ужин										
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
	Итого:	354	7,924	2,378	39,638	210,38	0,131	0,092	7,14	41,66	2,151
	Итого за день:	1 596	51,287	44,315	187,892	1 368,419	0,634	0,708	39,207	686,486	11,389
	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 173,19 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 153,3 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.