

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-зима ясли 2024  
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №21  
"Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М. П. 9 октября 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

Ежедневное меню  
на 10 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       |                                          | В1           | В2           | С              | Ca                          | Fe            |
|                    | <b>Завтрак</b>                              |                  |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 268                | Бутерброды с<br>маслом+                     | 4,851/3<br>0,583 | 2,52                | 7,766         | 15,038         | 139,886                                  | 0,051        | 0,031        |                | 9,566                       | 0,638         |
| 8,1                | Каша кукурузная<br>молочная+                | 150              | 8,7                 | 4,1           | 38,1           | 227,4                                    | 0,08         | 0,17         | 0,7            | 148,06                      | 1,26          |
| 34                 | Чай с молоком+                              | 150              | 1,6                 | 1,6           | 12,4           | 70,4                                     | 0,01         | 0,06         | 0,36           | 56,25                       | 0,89          |
|                    | <b>Итого:</b>                               | <b>336</b>       | <b>12,82</b>        | <b>13,466</b> | <b>65,538</b>  | <b>437,686</b>                           | <b>0,141</b> | <b>0,261</b> | <b>1,06</b>    | <b>213,876</b>              | <b>2,788</b>  |
|                    | <b>Завтрак 2ой</b>                          |                  |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 0,29               | Яблоко+                                     | 95               | 0,03                | 0,03          | 7,35           | 32,01                                    | 0,022        | 0,015        | 123,75         | 12                          | 1,65          |
|                    | <b>Итого:</b>                               | <b>95</b>        | <b>0,03</b>         | <b>0,03</b>   | <b>7,35</b>    | <b>32,01</b>                             | <b>0,022</b> | <b>0,015</b> | <b>123,75</b>  | <b>12</b>                   | <b>1,65</b>   |
|                    | <b>Обед</b>                                 |                  |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 0,13               | Сметана в суп+                              | 10               | 0,18                | 0,6           | 0,18           | 6,78                                     |              |              | 0,04           | 5,4                         |               |
| 528                | Соус красный<br>основной+                   | 30               | 0,326               | 0,629         | 1,798          | 14,358                                   | 0,007        | 0,006        | 1,41           | 1,056                       | 0,092         |
| 104,1              | Картофельное<br>пюре+                       | 100              | 2,12                | 2,72          | 13,99          | 92,67                                    | 0,086        | 0,073        | 7,206          | 24,69                       | 0,73          |
| 112,1              | Котлеты рыбные+                             | 60               | 11                  | 1,7           | 6,2            | 82,3                                     | 0,05         | 0,07         | 0,75           | 35,74                       | 0,48          |
| 239,1              | Мясо для супа<br>(куры)+                    | 15               | 15,96               | 15,26         | 0,19           | 201,6                                    | 0,09         |              | 2,26           | 23,69                       | 1,4           |
| 0,2                | Чеснок+                                     | 2                | 0,13                | 0,01          | 0,598          | 3                                        | 0,001        | 0,001        | 0,2            | 3,6                         | 0,03          |
| 123,3              | Компот из<br>замороженных<br>плодов (ягод)+ | 150              | 0,6                 | 0,4           | 26,012         | 103,22                                   | 0,01         | 0,01         | 49,5           | 5,16                        | 0,71          |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                                | 41               | 2,706               | 0,492         | 14,022         | 72,601                                   | 0,072        | 0,031        |                | 14,35                       | 1,599         |
| 91,1               | Суп из овощей с<br>фасолью+                 | 150              | 0,8                 | 3             | 4,8            | 49,2                                     | 0,03         | 0,03         | 2,75           | 11,36                       | 0,35          |
| 309,1              | Огурцы<br>консервированные<br>порциями+     | 39               | 0,263               | 0,036         | 0,634          | 3,9                                      | 0,008        | 0,008        | 1,95           | 8,97                        | 0,234         |
| 222                | Зелень в суп+                               | 2                | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                                      |              | 0,01         | 5              | 11,15                       | 0,08          |
|                    | <b>Итого:</b>                               | <b>599</b>       | <b>34,135</b>       | <b>24,857</b> | <b>68,504</b>  | <b>630,229</b>                           | <b>0,354</b> | <b>0,239</b> | <b>71,066</b>  | <b>145,166</b>              | <b>5,705</b>  |
|                    | <b>Полдник</b>                              |                  |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 0,14               | Печенье+                                    | 20               | 3,36                | 5,31          | 33,48          | 195,38                                   | 0,034        | 0,024        |                | 13,04                       | 0,944         |
| 0,24               | Йогурт+                                     | 154              | 10,132              | 3,039         | 7,092          | 94,832                                   |              | 0,06         | 1,216          | 251,263                     | 0,203         |
|                    | <b>Итого:</b>                               | <b>174</b>       | <b>13,492</b>       | <b>8,349</b>  | <b>40,572</b>  | <b>290,212</b>                           | <b>0,034</b> | <b>0,084</b> | <b>1,216</b>   | <b>264,303</b>              | <b>1,147</b>  |
|                    | <b>Ужин</b>                                 |                  |                     |               |                |                                          |              |              |                |                             |               |
| 0,15               | Мармелад+                                   | 19               | 0,019               |               | 15,086         | 60,99                                    |              |              |                | 0,76                        | 0,076         |
| 16,1               | Сырники из<br>творога+                      | 104              | 7,696               | 3,682         | 9,11           | 98,8                                     | 0,062        | 0,25         | 0,229          | 148,918                     | 0,728         |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                             | 20               | 1,32                | 0,24          | 6,84           | 35,4                                     | 0,035        | 0,015        |                | 7                           | 0,78          |
| 32,1               | Чай+                                        | 150              | 0,6                 | 0,2           | 0,1            | 4,2                                      |              | 0,03         | 0,3            | 14,84                       | 2,46          |
| 182,1              | Соус молочный<br>(сладкий)+                 | 25               | 0,5                 | 1             | 3,75           | 25                                       |              | 0,025        | 0,075          | 15,425                      | 0,05          |
|                    | <b>Итого:</b>                               | <b>318</b>       | <b>10,135</b>       | <b>5,122</b>  | <b>34,886</b>  | <b>224,39</b>                            | <b>0,097</b> | <b>0,32</b>  | <b>0,604</b>   | <b>186,943</b>              | <b>4,094</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                       | <b>1 522</b>     | <b>70,612</b>       | <b>51,824</b> | <b>216,85</b>  | <b>1 614,526</b>                         | <b>0,648</b> | <b>0,918</b> | <b>197,696</b> | <b>822,287</b>              | <b>15,383</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 193,11 руб.  
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 159,13 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_/

Бухгалтер: \_\_\_\_\_/ Фарукова Р. М.