

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневарттовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 13 октября 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 14 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										
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,19	Бутерброд с маслом +	30,610/ 3,058/5, 216	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Итого:	340	5,26	9,53	11,09	178,75	70,85	0,18	0,93	277,02	0,97
	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										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
166,1	Картофельное пюре+	120	2,6	0,933	17,4	93,533					
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	39	0,39	0,039	1,365	7,8	0,004	0,008	5,85	3,9	0,293
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
119,1	Гуляш из отварной говядины+	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
	Итого:	561	22,978	6,858	80,689	477,542	0,211	0,277	18,11	101,26	4,975
	Полдник										
0,14	Печенье+	11	1,848	2,921	18,414	107,459	0,019	0,013		7,172	0,519
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	161	5,748	6,921	25,514	185,259	0,059	0,173	0,78	160,552	0,589
	Ужин										
114,1	Фрикадельки рыбные+	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	100	1,4	7,617	7,283	104,017	0,033	0,033	9,367	28,3	0,753
	Итого:	330	13,27	9,357	40,213	292,837	0,158	0,138	12,837	101,56	2,823
	Итого за день:	1 487	47,286	32,695	164,856	1 166,398	71,3	0,784	156,407	652,392	11,007
	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 132,47 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 159,24 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.