

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартowska ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 14 октября 2024 г.
Подпись _____

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

Ежедневное меню
на 15 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										
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом+	5,202/2 9,131	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	334	10,28	12,434	50,714	353,434	0,159	0,369	1,59	336,694	1,362
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша+	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Обед										
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32	
250,1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
309,1	Огурцы консервированные порциями+	33	0,223	0,031	0,536	3,3	0,007	0,007	1,65	7,59	0,198
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
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
	Итого:	564	27,881	16,579	107,11	577,523	0,329	0,257	61,802	109,91	5,045
	Полдник										
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	170	3,28	4,255	29,14	168,09	0,027	0,072	0,36	62,77	1,362
	Ужин										
180,1	Вареники ленивые+	120	14,8	14,26	20,96	272,1	0,06	0,24	0,2	130,88	0,78
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
182,1	Соус молочный (сладкий)+	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Итого:	300	17,12	14,9	58,304	441,24	0,095	0,285	0,53	162,54	2,03
	Итого за день:	1 463	58,861	48,19	252,394	1 570,7	0,624	1,005	68,032	686,164	11,524
	Итого среднее за 10 дней:		59,361	52,66	220,888	1 566,066	7,886	2,141	164,275	737,229	14,243

Стоимость рациона 135,11 руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 159,07 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.