

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 24 октября 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 25 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
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	5,319/5, 343/30, 052	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	10,4	11,83	36,572	278,67	70,91	0,34	1,6	435,86	0,89
	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										
0,13	Сметана в суп+	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
312,2	Икра кабачковая порционная+	39	0,663	5,187	1,989	57,72	0,012	0,023	2,73	16,77	0,273
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	549	28,811	13,467	109,335	563,418	0,346	0,314	14,394	137,19	6,179
	Полдник										
0,18	Вафли+	13	0,52	0,455	13	56,42	0,005	0,002		1,625	0,097
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	163	4,42	4,455	20,1	134,22	0,045	0,162	0,78	155,005	0,167
	Ужин										
309,1	Огурцы консервированные порциями+	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
0,06	Сок яблочный+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	1,673	4,598	10,335	89,1	0,083	0,083	21,608	26,295	0,825
0,1	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
	Итого:	369	4,307	4,983	41,593	224,85	0,171	0,122	26,608	72,635	2,796
	Итого за день:	1 516	47,967	34,764	214,95	1 233,168	71,494	0,954	167,132	812,69	11,682
	Итого среднее за 10 дней:		60,251	53,22	221,314	1 576,494	7,893	2,137	155,372	741,816	14,295

Стоимость рациона 125,19 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 161,37 руб.

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

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.