

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №21
"Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 27 октября 2024 г.
Подпись _____

Ежедневное меню
на 28 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										
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	30,769/ 3,151/5, 316	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 кожей, 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
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	Итого:	561	22,378	6,858	60,499	397,802	0,211	0,317	181,16	67,14	7,595
	Полдник										
0,14	Печенье+	10	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	160	5,58	6,655	23,84	175,49	0,057	0,172	0,78	159,9	0,542
	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)++	103	1,442	7,845	7,502	107,137	0,034	0,034	9,648	29,149	0,776
	Итого:	333	13,312	9,585	40,432	295,957	0,159	0,139	13,118	102,409	2,846
	Итого за день:	1 489	46,56	32,658	143,211	1 080,009	71,3	0,824	319,738	618,469	13,602
	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 136,32 руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 162,15 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.