

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г. Нижневартовск ДС №4 "Сказка"
Беляева Н. В.

7 ноября 2024 г.

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: ДЕТИ (МЗ) ЯСЛИ

**Ежедневное меню
на 7 ноября 2024 г.**



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	6,383/5/28,984	2,438	6,562	0,059	55,916	69,03		0,01	105,495	0,127
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	344	11,338	14,292	38,249	357,146	69,11	0,19	0,79	258,795	2,067
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
82,1	ТК № 82.1 Суп крестьянский с пшеном (рец. 134) Сб.2	150	1,06	1,49	5,63	40,2	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
239,1	Мясо для супа (куры)+	23	12,236	11,699	0,146	154,56	0,069		1,733	18,162	1,073
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
251,1	Азу с говядиной+	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
126,1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
0,01	Соль+	3								14,72	0,116
	Итого:	591	26,769	27,62	51,978	583,739	0,356	0,094	133,503	124,107	6,651
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
351	Пирожки сдобные печеные с сиропом	50	7,129	4,429	15,229	129,229	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	Итого:	230	11,809	9,229	23,749	222,589	0,095	0,263	2,736	193,642	2,341
Ужин											
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	180	4,788	8,928	28,332	194,814	0,054	0,108	9,072	104,382	2,988
0,04	Сок тыквенный+	150	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3
0,1	Хлеб пшеничный+	34	2,992	0,544	15,504	80,24	0,079	0,034		15,867	1,768
	Итого:	414	14,79	15,142	62,321	424,434	0,167	0,189	10,872	139,739	5,056
	Итого за день:	1 654	64,735	66,313	183,646	1 619,917	69,75	0,751	271,65	728,283	17,765
	Итого среднее за 10 дней:		61,608	55,757	215,737	1 583,93	14,947	2,05	119,869	771,658	14,411

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Стоимость за 10 дней: 195 руб.

Повар: _____ Бекерова Р. Ю.
Бухгалтер: _____ Оруджева Л.Н.