

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли 1

" УТВЕРЖДАЮ"
 и.о.Заведующий МАДОУ
 г.Нижневартовска ДС №5 "Мечта"
 Крамаренко В.Б.
 М. П. 22 ноября 2023 г.

**Ежедневное меню
 на 23 ноября 2023 г.**



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2*	С	Ca	Fe
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная+	130	5,287	4,42	18,98	136,933	0,104	0,147	0,624	135,027	0,771
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
349	Бутерброды с икрой кетовой+	10,2/2/30	4,75	2,97	9,69	84	0,09	0,06	0,24	14,1	0,58
	Итого:	312	11,937	8,59	39,382	278,853	0,244	0,397	1,734	327,987	1,791
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	32,25	0,226
	Обед										
60,1	Икра свекольная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
231	Суп с рыбными консервами+	149	5,126	5,006	8,543	99,681	0,06	0,086	5,434	26,999	0,755
267,1	Жаркое подомашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	562	25,886	28,336	68,003	629,501	0,352	0,16	33,644	107,219	7,222
	Полдник										
0,24	Йогурт+	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	170	7,93	4,53	21,115	156,19	0,017	0,049	0,75	161,52	0,597
	Ужин										
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
150,1	Суфле творожное+	60	8,6	4,6	8,9	109,4	0,03	0,13	0,16	77,75	0,33
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	305	18,78	12,635	58,964	427,99	0,113	0,277	0,71	179,99	1,61
	Итого за день:	1 574	65,207	54,241	193,539	1 519,669	0,756	0,886	81,838	808,965	11,446
	Итого среднее за 10 дней:		77,556	54,425	241,792	1 755,995	7,908	8,898	127,885	760,134	14,838

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану _____
 Средняя стоимость за 10 дней: _____

шеф-повар: _____ /

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ /