Заведующий МАДОУ г.Нижневартовска ДС № 32 "Брусничка" Дементьева И.В.

М. П. 16 ноября 2023 г. Подпись _____

День: 5 Неделя: 1 Сезон: Осень-зима ясли Возрастная категория: Дети Ясли

Ежедневное меню на 17 ноября 2023 г.

№ рецерт	Прием пищи,	Macca	Пищевая ценность, г			Энергетиче	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
уры	наименование блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом+	4,915/2 9,358	2,38	7,334	14,202	32,114	0,049	0,029		9,034	0,602
0,3	Яйцо отварное+	75	8,858	8,024	0,488	88,599	0,006	0,024			
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	103,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
35,1	кофеиныи	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	409	16,338	19,358	37,502	280,333	0,164	0,403	1,6	334,474	1,282
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	109	1,635	0,109	22,89	70,157	0,044	0,109	10,9	8,72	1,308
	Итого:	109	1,635	0,109	22,89	70,157	0,044	0,109	10,9	8,72	1,308
	Обед										
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
239,1	Мясо для супа (куры)+	44	35,112	33,572	10,418	43,52	0,198		4,972	52,118	3,08
212,1	Капуста тушённая+	193	5,308	11,831	15,79	95,47	0,077	0,116	83,704	130,7	2,606
236	Печень по – строгановски+	60	7,12	6,32	21,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
60,1	Икра свекольная+	39	1,073	3,608	5,655	55,868	0,02	0,02	3,227	16,575	0,741
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	38,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
140,1	TIATIVITOR	150	0,1	0,1	10,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
	Итого:	681	54,782	59,12	85,365	490,528	0,599	0,206	141,293	277,813	12,814
	Полдник										
301	Булочка российская+	79	5,598	3,815	23,61	119,07	0,09	0,09	0,056	22,176	0,775
1	Снежок	162	6,75	2,025	4,725	91,18			0,81	167,4	0,135
	Итого:	241	12,348	5,84	27,335	210,25	0,09	0,09	0,866	189,576	0,91
	Ужин										
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	125,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
248,1	Сельдь с растительным маслом и луком+	60	8,205	6,735	0,045	95,775				46,32	0,009
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	80,8	0,07	0,03		14	1,56
33	Чай с сахаром+	155	0,165		0,031	50,16		0,01	0,083	4,175	0,692
	Итого:	345	13	9,565	29,096	350,425	0,163	0,106	8,329	74,508	3,101
	Итого за день:	1 785	98,104	93,992	221,188	1401,693	1,06	0,915	162,988	885,091	19,415
	Итого среднее за 10 дней:		42,404	47,732	200,985	1 400,993	22,049	1,009	138,626	731,263	25,667

Стоимость рациона Стоимость по плану стоимость за 10 руб. 185 руб.

дней:

143,74 руб.

Шеф повар:	/ <u>Гумерова Э</u>
Мед.сестра:	/ Дямасова Г. В.
Бухгалтер:	/ Аристова Е. А.