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

М. П. 23 ноября 2023 г. Подпись _____

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

Ежедневное меню на 24 ноября 2023 г.

№ рецерт	Прием пищи, наименование блюда	Масса а порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
уры	наименование олюда	ПОРЦИИ	белки	жиры	углеводы	(ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
268	Бутерброды с маслом+	5,064/3 0,213	2,45	7,55	14,62	74	0,05	0,03		9,3	0,62
322	Каша ячневая молочная++	131	7,598	3,581	33,274	136,596	0,105	0,148	0,629	136,065	0,777
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	316	11,648	12,731	60,294	280,996	0,165	0,238	0,989	201,615	2,287
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	151								6,795	0,001
0,29	Яблоко+	80	0,032	0,032	7,84	70,144	0,023	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:	231	0,032	0,032	7,84	70,144	0,023	0,016	132	19,595	1,761
	Обед										
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	153	1,357	3,08	9,476	101,716	0,041	0,041	4,539	19,451	0,785
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	10,04			0,053	7,2	
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
227,1	Плов из отварной говядины+	150	9,75	10,8	28,75	115,333	0,083		5,1	22,417	2,067
487	Салат «Степной»	41	0,472	3,454	2,901	90,639	0,028		4,274	7,288	0,283
128	Компот из смеси сухофруктов+	151	1,107		33,623	40,914	0,01	0,06	1,882	43,709	1,178
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	80,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	567	20,829	22,013	88,925	490,101	0,241	0,161	16,049	134,355	6,251
4	Полдник										
1	Снежок	155	6,458	1,937	4,521	60,45			0,775	160,167	0,129
148,1	•	154	21,817	5,39	70,07	150,497	0,231	0,257	0,282	100,305	2,438
	Итого:	309	28,275	7,328	74,591	210,947	0,231	0,257	1,057	260,472	2,568
	Ужин										
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	180	20,28	15,216	9,972	147,3	0,27		12,15	48,816	1,502
311,1	Томаты консервированные порциями+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,52	0,64	18,24	94,4	0,093	0,04		18,667	2,08
0,06	Сок яблочный+	160	0,48		22,069	85,781	0,032	0,011	3,2	28,789	0,64
	Итого:	420	24,72	15,896	51,681	350,481	0,403	0,063	24,35	102,272	4,702
	Итого за день:	1 843	85,504	57,999	283,331	1402,669	1,064	0,735	174,445	718,31	17,569
	Итого среднее за 10 дней:		42,404	47,732	203,985	1 400,993	22,049	1,009	138,626	731,263	25,667

Стоимость рациона Стоимость по плану

руб. 185 руб. <u>стоимость за 10</u> <u>дней:</u> 150,28 руб. Шеф повар: _____/ <u>Гумерова Э.</u>.

 Шеф повар:
 _____/ <u>Гумерова Э. .</u>

 Мед.сестра:
 _____/ <u>Лямасова Г. В.</u>

 Бухгалтер:
 _____/ <u>Аристова Е. А.</u>