

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Осень -Зима сад 2023 г.
Возрастная категория: Сад



**Ежедневное меню
на 25 декабря 2023 г.**

№ рецептур	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											
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,3	Яйцо отварное	58	7,262	6,577	0,4	89,842	0,005	0,02			
268	Бутерброды с маслом	30,071/7	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	498	15,712	19,427	43,936	410,602	0,175	0,53	2,26	269,98	1,43
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
52,1	Салат из квашеной капусты	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	9	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	5								18,4	0,145
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)	80	14,95	11,3	4,4	179	0,196	44,028	0,98	45,56	1,18
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,38	Сок мультифруктовый	201	1,005	0,201	27,738	107,816	0,04	0,02	4,02	40,2	0,804
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	786	31,753	30,011	89,12	750,371	0,53	44,316	44,19	223,284	7,132
Полдник											
281	Кефир	149	4,321	3,725	5,96	74,5	0,058	0,257	1,043	178,8	0,149
	Итого:	149	4,321	3,725	5,96	74,5	0,058	0,257	1,043	178,8	0,149
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	61	0,671	0,061	2,135	36,6	0,012	0,018	13,725	9,15	0,732
171,1	Запеканка овощная	150	5,138	5,745	30,038	185,303	0,143	0,12	16,35	61,028	1,68
203,1	Напиток брусничный	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	23	2,185	0,259	13,421	66,01	0,046	0,017		6,613	0,546
	Итого:	434	8,094	6,065	70,493	367,093	0,201	0,156	31,575	86,27	3,118
	Итого за день:	1 967	59,919	59,268	219,309	1 645,245	0,994	45,278	244,068	774,334	14,029
	Итого среднее за 10 дней:		79,313	74,657	306,636	2 170,876	1,038	9,639	213,625	1 015,253	17,756

Стоимость рациона:
Стоимость по плану:
Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар:

/ Байрама Е. Г.

Медсестра:

/ Омельченко А. Ю.

Бухгалтер:

/ Ряснова А. Ф.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №66

"Забавушка"

Иванова С. И.

М. П.

Подпись

24 декабря 2023 г.

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Осень -Зима ясли 2023 г.
Возрастная категория: Ясли

**Ежедневное меню
на 25 декабря 2023 г.**

№ рецептур уры	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										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,3	Яйцо отварное	58	7,262	6,577	0,4	89,842	0,005	0,02			
268	Бутерброды с маслом	27,815/6,475	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	180	2,28	1,44	12,854	69,504	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
	Итого:	425	14,592	18,367	38,875	375,946	0,165	0,448	1,884	388,712	1,318
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Обед										
52,1	Салат из квашеной капусты	40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3
72,1	Борщ украинский	180	1,8	5,4	11,52	102,12	0,048	0,048	10,728	26,988	0,888
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
0,13	Сметана в суп	5	0,075	0,25	0,075	2,825			0,017	2,25	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
0,01	Соль	3								11,04	0,087
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)	60	11,21	8,47	3,3	134	0,147	33,021	0,73	37,17	0,88
104,2	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
0,38	Сок мультифруктовый	181	0,543		24,966	97,04	0,036	0,012	3,62	32,568	0,724
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	657	25,768	24,136	74,31	617,84	0,429	33,252	35,162	176,959	5,784
	Полдник										
281	Кефир	134	3,886	3,35	5,36	67	0,054	0,232	0,938	160,8	0,134
	Итого:	134	3,886	3,35	5,36	67	0,054	0,232	0,938	160,8	0,134
	Ужин										
311,1	Томаты консервированные порциями	41	0,451	0,041	1,435	24,6	0,008	0,012	9,225	6,15	0,492
171,1	Запеканка овощная	130	4,455	4,983	26,035	160,593	0,121	0,104	14,17	52,893	1,456
203,1	Напиток брусничный	180	0,12		22,44	85,56			1,344	8,532	0,144
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,464	0,448	12,768	66,08	0,065	0,028		13,067	1,456
	Итого:	379	7,49	5,472	62,678	336,833	0,195	0,144	24,739	80,641	3,548
	Итого за день:	1 690	51,773	51,364	190,532	1 438,165	0,87	34,096	219,473	822,312	12,874
	Итого среднее за 10 дней:		61,352	58,922	228,662	1 681,843	14,975	5,521	150,612	855,164	14,166

Стоимость рациона:

Стоимость по плану

Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар:

 / Байрама Е. Г.

Медсестра:

 / Омельченко А. Ю.

Бухгалтер:

 / Рыснова А. Ф.