

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето ясли 2021 .
Возрастная категория: Ясли

Ежедневное меню



№ 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											
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
1	Масло в кашу	3	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
268	Бутерброды с маслом	7/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	340	12,79	16,88	65,18	466,83	0,2	0,28	1,06	206,2	3,51
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	Итого:	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	30	0,375		1,575	7,65	0,03	0,023	75	2,4	0,18
98,1	Суп-пюре из разных овощей	150	1,7	2,4	7,1	56,2	0,04	0,05	4,01	39,55	0,39
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	10	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	4								14,72	0,116
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
330,1	Горох отварной	100	8,536	2,716	19,5	137	0,378	0,378		59,95	3,21
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
	Итого:	568	32,811	18,326	68,695	564,15	0,584	0,646	133,743	187,168	7,601
Полдник											
0,4	Пряники	50	2,5	1,5	38,75	175	0,05	0,025		4,5	0,3
281	Кефир	160	4,64	4	6,4	80	0,064	0,277	1,12	192	0,16
	Итого:	210	7,14	5,5	45,15	255	0,114	0,302	1,12	196,5	0,46
Ужин											
276	Салат из консервированных овощей	30	0,6	1,545	1,5	22,538	0,023	0,008	2,415	6,533	0,195
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем по-русски	150	9,29	7,19	12,34	151,5			15,88	42,06	1,06
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	Итого:	360	13,03	9,215	40,73	296,138	0,103	0,138	183,215	71,893	6,605
	Итого за день:	1 573	66,626	50,111	227,45	1 616,489	1,039	1,368	376,138	694,061	18,461
	Итого среднее за 10 дней:		59,465	52,217	216,006	1 559,149	29,13	4,525	146,098	818,293	15,201

Стоимость рациона:

Стоимость по плану:

Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар:  / Байрама Е. Г.Медсестра:  / Омельченко А. Ю.бухгалтер:  / Шахраманян А. И.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №66

Забавушка

Иванова С. Э.

М. П.

Подпись

26 марта 2021 г.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето ясли 2021
Возрастная категория: Ясли



Ежедневное меню

№ 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											
17,5	Суп молочный с крупой (манная)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	5,568/5,568/23,864	1,989	5,353	0,048	45,619	56,318		0,008	86,068	0,103
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	335	8,049	11,253	25,042	223,949	56,428	0,17	2,798	431,188	0,453
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	10	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
255,1	Голубцы ленивые (с соусом основным)	160	8,907	11,12	10,578	177,849	0,069		32,969	46,356	1,938
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	61,976	0,061	0,026		12,25	1,365
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	573	19,037	21,93	56,396	498,185	0,237	0,117	47,582	146,346	5,228
Полдник											
281,3	Напиток кисломолочный «Снежок»	160	4,48	5,44	17,6	137,6	0,053	0,213	1,44	193,6	0,16
339,1	Тесто дрожжевое для пирожков печеных сдобных	30	2,386	2,209	14,591	87,9	0,055	0,027		7,309	0,491
291,1	Фарш из зеленого лука с яйцом	30	0,792	1,956	0,84	24,48	0,012	0,048	7,428	27,24	0,336
	Итого:	220	7,658	9,605	33,031	249,98	0,12	0,289	8,868	228,149	0,987
Ужин											
186,1	Рагу фруктово-овощное	30	0,6	0,233	6,167	26,483	0,017	0,025	6,448	20,293	0,492
144,2	Запеканка из творога	110	17,523	18,249	8,91	266,283	0,055	0,286	0,253	163,35	0,726
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
138,1	Кисель из черники	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	330	21,263	19,462	44,775	437,546	0,142	0,351	7,691	210,293	4,358
	Итого за день:	1 533	56,307	62,273	166,368	1 440,072	56,941	0,949	70,69	1 030,226	12,751
	Итого среднее за 10 дней:		59,465	52,217	216,006	1 559,149	29,13	4,525	146,098	818,293	15,201

Стоимость рациона:

Стоимость по плану:

Средняя стоимость за 10

дней:


шеф-повар:

 / Байрама Е. Г.

Медсестра:

 / Омельченко А. Ю.

бухгалтер:

 / Шахрамьян А. И.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №66"Забавушка"
Иванова М.Д.Э.

26 марта 2021 г.



День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето ясли 2021.
Возрастная категория: Ясли


Ежедневное меню

№ 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										
6,11	Каша ячневая молочная	150					0,014	0,018	0,007	139,45	1,99
1	Масло в кашу	3	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
266,1	Бутерброды с повидлом	24,545/ 4,091/1 6,364	2,037	3,215	22,549	127,636	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
32,1	Чай	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
	Итого:	348	2,677	7,045	22,709	164,866	0,055	0,083	0,389	164,408	5,172
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Обед										
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
239,1	Мясо для супа (цыплята)	25	8,5	7,625	0,25	104,125	0,05			8,05	0,75
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
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
528	Соус красный основной	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
104,1	Картофельное пюре	130	2,756	3,536	18,187	120,471	0,112	0,095	9,368	32,097	0,949
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
	Итого:	647	29,916	24,487	89,245	696,658	0,483	33,252	27,496	196,432	6,557
	Полдник										
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
0,24	Йогурт	160	6,667	2	4,667	62,4		0,039	0,8	165,333	0,133
	Итого:	220	10,918	4,897	43,864	262,2	0,069	0,108	0,843	182,176	0,722
	Ужин										
0,3	Яйцо отварное	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	100	1,4	7,617	7,283	104,017	0,033	0,033	9,367	28,3	0,753
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
139,1	Напиток клюквенный	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
	Итого:	330	10,4	13,767	37,014	311,627	0,107	0,08	12,177	45,28	2,483
	Итого за день:	1 620	55,036	50,271	208,582	1 500,826	0,744	33,598	48,404	594,296	15,834
	Итого среднее за 10 дней:		59,465	52,217	216,006	1 559,149	29,13	4,525	146,098	818,293	15,201

Стоимость рациона:

Стоимость по плану:

Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар:  / Байрама Е. Г.Медсестра:  / Омельченко А. Ю.бухгалтер:  / Шахрамьян А. И.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №66

Забавушка
Иванова С.Э.

М.П. Подпись

26 марта 2021 г.



День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето ясли 2021
Возрастная категория: Ясли

Ежедневное меню

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
268	Бутерброды с маслом	7/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	Итого:	347	15,295	25,345	29,995	407,45	0,124	0,396	5,155	114,65	3,5
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											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
85,1	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	4								14,72	0,116
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	130	12,827	4,637	7,306	122,235	0,113	1,326	48,412	55,77	1,985
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
132	Кисель из кураги	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
	Итого:	538	23,547	10,277	63,168	447,605	0,294	1,487	63,672	151,43	5,701
Полдник											
147,1	Блины	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
0,22	Мёд	10	0,08		8,02	31			0,2	1,4	0,08
281,3	Напиток кисломолочный «Снежок»	160	4,48	5,44	17,6	137,6	0,053	0,213	1,44	193,6	0,16
	Итого:	230	8,66	7,94	51,02	294,7	0,133	0,243	1,64	205,98	1,04
Ужин											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
107,1	Рис, припущенный с томатом	130	3,354	2,925	30,42	176,254	0,033	0,022	0,819	5,59	0,553
211,1	Кнели рыбные	60	11,5	1,3	3,9	72	0,05	0,08	0,84	43,42	0,41
0,53	Хлеб «8 злаков»	30	4,005	1,268	13,005	79,5	0,083	0,038	0,03	30,9	0,75
273,1	Компот из апельсинов	150	0,338		20,5	84,05	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
	Итого:	410	19,597	5,533	69,225	419,804	0,181	0,159	17,364	101,55	2,193
	Итого за день:	1 600	67,129	49,124	220,758	1 601,569	0,754	2,3	211,581	585,61	14,083
	Итого среднее за 10 дней:		59,465	52,217	216,006	1 559,149	29,13	4,525	146,098	818,293	15,201

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

шеф-повар:  / Байрама Е. Г.
Медсестра:  / Омельченко А. Ю.
бухгалтер:  / Шахрамьян А. И.

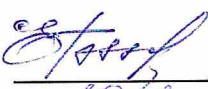

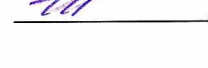
День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-Лето ясли 2021
 Возрастная категория: Ясли



Ежедневное меню

№ 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
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	5,568/5,568/23,864	1,989	5,353	0,048	45,619	56,318		0,008	86,068	0,103
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	335	6,189	9,753	23,448	196,619	56,378	0,23	1,208	307,098	1,163
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525
	Итого:	75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525
Обед											
485	Салат «Солнышко»	40	2,2	5,31	1,61	62,99	0,021		1,58	76,65	0,362
65,1	Борщ	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	10	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	3								11,04	0,087
283,1	Тефтели из говядины с рисом	60	5,146	10,087	7,32	135,706	0,042	0,042	3,759	13,758	1,08
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	110	1,635	4,495	10,105	87,12	0,081	0,081	21,127	25,711	0,807
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	587	18,701	27,192	60,333	551,616	0,275	0,224	40,009	217,658	5,526
Полдник											
334	Плюшка новомосковская	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
	Итого:	220	8,74	7,6	39,37	261,067	0,118	0,021	0,511	216,5	0,82
Ужин											
197	Яблоки печеные с рафинадной пудрой	50	0,2	0,2	15,521	65	0,014	0,007	2,121	8,214	1,114
150,1	Суфле творожное	110	15,767	8,433	16,317	200,567	0,055	0,238	0,293	142,542	0,605
184,1	Соус абрикосовый	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
	Итого:	365	18,927	9,113	85,018	492,867	0,151	0,309	4,265	175,706	3,739
	Итого за день:	1 582	53,232	53,734	214,919	1 531,169	56,944	0,83	53,493	937,962	11,773
	Итого среднее за 10 дней:		59,465	52,217	216,006	1 559,149	29,13	4,525	146,098	818,293	15,201

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

шеф-повар:  / Байрама Е. Г.
 Медсестра:  / Омельченко А. Ю.
 бухгалтер:  / Шахраманян А. И.

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето ясли 2021
Возрастная категория: Ясли



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Миллеровская ДС №66
Иванова С.Ф.
М.П. Подпись
26 марта 2021 г.

Ежедневное меню

№ рецептур	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											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,3	Яйцо отварное	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	5,568/5,568/23,864	1,989	5,353	0,048	45,619	56,318		0,008	86,068	0,103
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	385	12,749	15,023	28,093	285,469	56,432	0,437	1,988	484,748	0,763
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	75	0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	4,5	0,21
	Итого:	75	0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	4,5	0,21
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71,1	Фрикадельки мясные	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	3								11,04	0,087
259,2	Филе куриное, тушенное в соусе с овощами	150	9,92	2,03	16,22	122,81	0,16		19,33	33,74	1,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
138,1	Кисель из черники	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
	Итого:	562	21,32	6,85	56,686	380,37	0,321	0,141	33,98	104,29	6,277
Полдник											
0,18	Вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
37,1	Молоко кипяченое	160	4,16	4,267	7,573	82,987	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075
139,1	Напиток клюквенный	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
	Итого:	330	4,74	4,687	35,279	194,427	0,048	0,173	3,642	168,085	0,335
Ужин											
186,1	Рагу фруктово-овощное	40	0,8	0,311	8,222	35,311	0,022	0,033	8,598	27,058	0,656
180,1	Вареники ленивые	110	13,567	13,072	19,213	249,425	0,055	0,22	0,183	119,973	0,715
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	205	18,807	15,988	54,991	437,536	0,191	0,378	9,031	237,781	2,981
	Итого за день:	1 557	58,41	42,788	181,687	1 330,802	57,017	1,149	52,691	999,405	10,566
	Итого среднее за 10 дней:		59,465	52,217	216,006	1 559,149	29,13	4,525	146,098	818,293	15,201

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

шеф-повар: _____ / Байрама Е. Г.
Медсестра: _____ / Омельченко А. Ю.
бухгалтер: _____ / Шахраманян А. И.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето ясли 2021
Возрастная категория: Ясли



Ежедневное меню

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
268	Бутерброды с маслом	7/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	Итого:	347	15,359	20,175	33,576	564,91	0,12	0,38	4,275	99,45	3,38
	Завтрак 2ой										
0,31	Черешня	110	1,21	0,44	11,66	53,108	0,01	0,01	16,5	36,3	1,98
	Итого:	110	1,21	0,44	11,66	53,108	0,01	0,01	16,5	36,3	1,98
	Обед										
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
81,1	Суп картофельный	150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67
249,2	Рыба лосось (семга) для супа	20	4	1,627		30,6	0,04	0,053	0,2	3	0,16
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	3								11,04	0,087
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
212,1	Капуста тушённая	110	3,025	6,743	12,419	111,408	0,044	0,066	47,707	74,492	1,485
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	577	21,955	19,84	67,697	524,408	0,322	0,3	66,377	188,402	5,608
	Полдник										
332	Рулет с маком	60	4,14	6,13	30,25	192,6	0,061		0,018	141,11	1,3
281,3	Напиток кисломолочный «Снежок»	160	4,48	5,44	17,6	137,6	0,053	0,213	1,44	193,6	0,16
	Итого:	220	8,62	11,57	47,85	330,2	0,114	0,213	1,458	334,71	1,46
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
242,1	Макаронник с сердцем*+	110	9,968	5,026	21,678	171,769	0,076	0,829	3,063	16,923	3,359
528	Соус красный основной	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
0,53	Хлеб «8 злаков»	30	4,005	1,268	13,005	79,5	0,083	0,038	0,03	30,9	0,75
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
	Итого:	350	15,699	6,998	71,006	402,892	0,191	0,948	13,873	96,499	5,641
	Итого за день:	1 604	62,843	59,022	231,789	1 875,518	0,757	1,852	102,483	755,361	18,069
	Итого среднее за 10 дней:		59,465	52,217	216,006	1 559,149	29,13	4,525	146,098	818,293	15,201

Стоимость рациона:

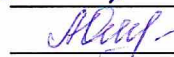
Стоимость по плану:

Средняя стоимость за 10 дней:


шеф-повар:

 / Байрама Е. Г.

Медсестра:

 / Омельченко А. Ю.

бухгалтер:

 / Шахрамьян А. И.