

" УТВЕРЖДАЮ"



Заведующий МАДОУ г.

Чичевартовска ДС №29 "Ёлочка"

Корнеевко Т. М.

11 декабря 2023 г.

Подпись

№: 2

дела: 1

зон: Осень-зима ясли 2023

зрастная категория: Дети-ясли Корпус 1

Ежедневное меню на 12 декабря 2023 г.

№ черт ры	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										
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,062	3,799	35,306	210,724	0,13	0,167	0,649	129,224	1,844
268	Бутерброды с маслом+	5/29,63	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром+	150	0,159		0,03	40,528		0,01	0,079	4,013	0,666
	Итого:	323	10,671	11,349	49,956	387,252	0,18	0,207	0,728	142,537	3,13
	Завтрак 2ой										
),26	Виноград+	122	0,732	0,244	18,3	74,664	0,06	0,024	7,32	36,6	0,732
	Итого:	122	0,732	0,244	18,3	74,664	0,06	0,024	7,32	36,6	0,732
	Обед										
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)+	60	10,836	8,188	3,19	129,533	0,142		0,706	35,931	0,851
20,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
12,1	Капуста тушённая+	50	1,32	2,942	5,419	48,614	0,019	0,029	20,818	32,506	0,648
64,1	Картофель отварной+	50	0,995	1,175	7,67	47,845	0,047	0,033	4,123	5,007	0,42
),01	Соль+	2								7,36	0,058
),44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
70,1	Борщ сибирский+	150	2,269	2,467	9,077	67,981	0,039	0,03	4,608	29,343	0,947
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,376	0,432	12,312	63,747	0,063	0,027		12,6	1,404
	Итого:	521	23,707	19,314	58,649	498,051	0,35	0,168	38,301	173,187	5,308
	Полдник										
281	Кефир*+	181	5,249	4,525	7,24	90,5	0,072	0,314	1,267	217,2	0,181
0,18	Вафли+	10	0,24	0,21	6	26,04	0,003	0,001		0,75	0,045
	Итого:	191	5,489	4,735	13,24	116,54	0,075	0,315	1,267	217,95	0,226
	Ужин										
180,1	Вареники ленивые+	120	14,677	14,141	20,785	269,833	0,06	0,238	0,198	129,789	0,774
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,483		12,77	49,59	0,01	0,097	159,423	8,99	3,664
182,3	Соус сладкий+	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
0,1	Хлеб пшеничный+	24	2,112	0,384	10,944	56,64	0,056	0,024		11,2	1,248
	Итого:	314	19,144	16,735	58,929	461,343	0,171	0,457	159,881	229,799	5,737
	.Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	144								6,48	0,001
	Итого:	144								6,48	0,001
	Итого за день:	1 615	59,743	52,377	199,073	1 537,85	0,836	1,172	207,497	806,553	15,134
	Итого среднее за 10 дней:		61,491	53,902	206,798	1 554,464	7,912	1,024	129,326	785,608	14,091

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 162 руб.

шеф повар: _____ / Варуша Г. И.

мед. сестра: _____ / Муллаянова Ю. З.

бухгалтер: _____ / Ибатуллина Ф. И.