

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-зима ясли 2024  
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 31 октября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 1 ноября 2024 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
6,1	Каша манная молочная	130	5,2	3,38	22,36	141,613	0,052	0,13	0,624	128,96	0,277
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом	5/30,556	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	<b>Итого:</b>	<b>316</b>	<b>9,62</b>	<b>12,346</b>	<b>48,11</b>	<b>339,419</b>	<b>0,153</b>	<b>0,351</b>	<b>1,494</b>	<b>317,386</b>	<b>1,355</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>4,68</b>	<b>4,8</b>	<b>8,52</b>	<b>93,36</b>	<b>0,048</b>	<b>0,192</b>	<b>0,936</b>	<b>184,056</b>	<b>0,084</b>
	<b>Обед</b>										
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
239,1	Мясо для супа (куры)	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
104,2	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	<b>Итого:</b>	<b>631</b>	<b>33,498</b>	<b>28,404</b>	<b>75,046</b>	<b>706,444</b>	<b>0,395</b>	<b>0,267</b>	<b>32,747</b>	<b>164,456</b>	<b>6,412</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	150	2,1	11,425	10,925	156,025	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
182,3	Соус сладкий	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,035	0,076	0,2	61,4	0,04
147,2	Блины+	50	3,417	2,083	21,167	105,083	0,067	0,025		9,15	0,667
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>507</b>	<b>13,924</b>	<b>18,582</b>	<b>72,368</b>	<b>540,148</b>	<b>0,252</b>	<b>0,274</b>	<b>21,83</b>	<b>147,613</b>	<b>5,002</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 634</b>	<b>61,722</b>	<b>64,132</b>	<b>204,044</b>	<b>1 679,372</b>	<b>0,848</b>	<b>1,084</b>	<b>57,007</b>	<b>813,511</b>	<b>12,853</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,916</b>	<b>50,033</b>	<b>213,993</b>	<b>1 535,376</b>	<b>7,896</b>	<b>2,097</b>	<b>153,535</b>	<b>761,532</b>	<b>14,206</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.  
 Средняя  
 стоимость за 10  
 дней: 182,57 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсоестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.