

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 1 октября 2024 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 2 октября 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
	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
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	335	11,31	11,65	52,75	404,2	0,19	0,22	0,78	152,79	3,28
	Завтрак 2ой										
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Обед										
245	Суп лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
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
117,1	Суфле из кур	60	9,42	8,8	2,47	126,43	0,03	0,1	0,07	26,17	0,86
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
314,1	Соус томатный	60	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
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
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	616	24,225	19,218	103,528	662,698	0,384	0,327	63,93	119,01	8,268
	Уплотненный полдник										
216,1	Помидоры свежие порциями	45	0,45	0,113	1,688	9,338	0,023	0,023	11,25	6,3	0,405
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
112,2	Биточки рыбные	40	7,333	1,133	4,133	54,867	0,033	0,047	0,5	23,827	0,32
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	583	17,041	10,185	104,722	569,406	0,34	0,345	52,096	141,582	5,143
	Итого за день:	1 684	54,476	42,253	271,712	1 694,224	0,964	1,082	117,676	592,242	17,131
	Итого среднее за 10 дней:		61,311	51,426	210,039	1 534,818	7,885	2,1	153,338	753,855	14,264

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 171,72 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.