

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень ясли 2024
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 2 сентября 2024 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 3 сентября 2024 г.**

№ рецептуры	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											
2,1	Каша пшённая молочная	143	8,199	4,767	37,371	229,658	0,172	0,153	0,658	142,514	1,192
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
268	Бутерброды с маслом	4,286/25,714	2,1	6,471	12,531	116,571	0,043	0,026		7,971	0,531
	Итого:	353	14,979	16,038	58,422	439,589	0,262	0,37	1,594	334,541	1,807
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
	Итого:	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
Обед											
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
59,1	Икра овощная	40	1	2,7	4,7	41,5	0,03	0,03	5,4	19,7	0,46
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
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
104,2	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	597	22,847	15,107	70,399	508,167	0,35	0,325	27,567	147,949	5,078
Уплотненный полдник											
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
351	Пирожки сдобные печеные с	35	4,99	3,1	10,66	90,46	0,033	0,05	1,26	6,71	1,58
48,1	Салат картофельный с огурцами	45	3,375	5,963	1,013	71,325	0,011	0,034	1,215	19,586	0,146
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,43	Слива	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,009	0,009	15	33	1,8
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:	453	21,385	20,116	33,423	438,065	0,15	0,406	17,705	152,043	6,923
	Итого за день:	1 553	63,411	56,361	178,744	1 514,821	0,812	1,302	48,215	816,033	13,958
	Итого среднее за 10 дней:		63,735	53,785	216,52	1 594,611	0,838	2,014	108,459	773,135	14,182

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 157,94 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.