

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Ясли 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 3 октября 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										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	155	3,575	3,203	14,46	100,988	0,062		2,015	186,351	0,186
	Итого:	340	9,225	13,553	41,18	325,688	0,172	0,19	2,745	342,231	1,046
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	160	10,526	3,158	7,368	98,526		0,062	1,263	261,053	0,211
	Итого:	160	10,526	3,158	7,368	98,526		0,062	1,263	261,053	0,211
	Обед										
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
166,1	Картофельное пюре	180	3,9	1,4	26,1	140,3					
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	644	26,86	10,24	75,548	511,68	0,225	0,191	15,73	108,285	3,781
	Уплотненный полдник										
492	Язык отварной	55	12,311	7,709		117,883	0,041	0,105		23,96	0,94
212,1	Капуста тушённая	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	528	26,987	41,219	92,608	844,339	0,285	0,323	217,288	287,232	7,351
	Итого за день:	1 672	73,598	68,17	216,705	1 780,233	0,682	0,766	237,026	998,801	12,388
	Итого среднее за 10 дней:		60,947	51,406	208,849	1 526,508	7,876	2,097	152,72	754,607	14,069

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 175,95 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.