

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. 3 октября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 4 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	Са	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
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	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	335	10,35	12,65	51,132	357,32	0,16	0,37	1,59	336,96	1,38
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
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
0,13	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
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	630	22,672	16,532	74,514	554,474	0,314	0,297	30,487	146,416	5,273
Уплотнённый полдник											
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
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,21	Мандарины	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
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	15,087	20,313	76,569	542,733	0,291	0,277	50,71	227,54	4,469
	Итого за день:	1 673	52,789	54,295	210,735	1 547,887	0,812	1,136	83,723	894,972	11,206
	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: 183,98 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.