

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-осень ясли 2024
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 4 сентября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 5 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											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
35,1	Кофейный напиток+	165	2,09	1,32	18,37	89,98	0,055	0,209	0,957	196,746	0,484
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:		345	12,89	11,891	69,001	433,951	0,218	0,405	1,677	360,517	1,905
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,14	Печенье	25	2	3,25	16,75	105	0,021	0,015		8,15	0,59
Итого:		175	5,9	7,25	23,85	182,8	0,061	0,175	0,78	161,53	0,66
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
86,1	Суп картофельный с бобовыми	180	3,96	3,84	13,32	106,8	0,096	0,048	3,588	31,92	1,236
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
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
234,3	Рыба горбуша припущенная	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
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:		642	27,02	17,8	58,65	506,68	0,42	0,334	44,728	121,325	4,937
Уплотненный полдник											
58	Икра кабачковая	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
103,1	Макаронные изделия отварные	110	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
478	Оладьи из печени (запеченные)	35	5,407	3,867	3,564	70,583	0,111	5,839	11,072	5,413	2,543
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,32	Нектарин	94	0,996	0,301	8,32	41,36	0,031	0,025	5,076	5,64	0,263
0,1	Хлеб пшеничный	27	2,376	0,432	12,312	63,72	0,063	0,027		12,6	1,404
Итого:		459	18,14	10,68	93,524	437,143	0,378	5,971	24,238	77,573	7,434
Итого за день:		1 621	63,95	47,622	245,025	1 560,575	1,077	6,885	71,423	720,946	14,936
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: 160,41 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.