

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень ясли 2024
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 5 сентября 2024 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 6 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										
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
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	335	5,81	10,35	26,75	265,5	0,11	0,2	0,81	159,92	1,53
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
	Итого:	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
	Обед										
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
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
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
283,1	Тефтели из говядины с рисом	85	7,29	14,29	10,37	192,25	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
164,1	Картофель отварной	60	1,194	1,41	9,204	57,414	0,056	0,04	4,948	6,008	0,504
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
221,1	Свекла, тушеная в сметанном соусе	60	1,24	0,304	5,655	62	0,152	0,036	0,796	28,44	0,816
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	573	18,994	23,594	62,373	509,514	0,388	0,236	54,549	116,038	5,7
	Уплотненный полдник										
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
487	Салат «Степной»	100	1,15	8,425	7,075	108,875	0,068		10,425	17,775	0,69
112,2	Биточки рыбные	46	8,433	1,303	4,753	63,097	0,038	0,054	0,575	27,401	0,368
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	449	26,699	41,352	69,377	752,802	0,263	0,287	176,074	210,957	6,799
	Итого за день:	1 517	56,143	79,296	165,22	1 608,882	0,792	0,744	231,913	685,315	14,189
	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: 165,37 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.