

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима ясли 2024  
 Возрастная категория: Ясли 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 6 ноября 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
<b>Завтрак</b>											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом	5/28,046	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>333</b>	<b>6,51</b>	<b>11,519</b>	<b>37,185</b>	<b>279,229</b>	<b>0,107</b>	<b>0,258</b>	<b>1,2</b>	<b>229,799</b>	<b>1,645</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>3,9</b>	<b>4</b>	<b>7,1</b>	<b>77,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,16</b>	<b>0,78</b>	<b>153,38</b>	<b>0,07</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	43	0,43	0,108	1,613	8,923	0,022	0,022	10,75	6,02	0,387
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
	<b>Итого:</b>	<b>559</b>	<b>21,706</b>	<b>17,422</b>	<b>89,011</b>	<b>593,414</b>	<b>0,215</b>	<b>0,181</b>	<b>72,778</b>	<b>98,229</b>	<b>4,939</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
337,1	Булочка "Тюменская"+	59	4,15	6,126	37,947	223,217	0,084		0,098	23,069	0,767
42	Салат из солёных огурцов с луком	40	0,3	2	1,1	23,7	0,01	0,01	2,22	9,32	0,24
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
0,23	Груша	101	0,404	0,03	9,595	40,955	0,02	0,03	5,05	19,19	2,323
114,1	Фрикадельки рыбные	59	9,932	1,475	5,31	71,783	0,059	0,079	0,462	38,615	0,678
139,1	Напиток клюквенный+	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	18	1,584	0,288	8,208	42,48	0,042	0,018		8,4	0,936
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>20,399</b>	<b>13,499</b>	<b>103,496</b>	<b>611,825</b>	<b>0,373</b>	<b>0,269</b>	<b>23,831</b>	<b>158,874</b>	<b>6,542</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 622</b>	<b>52,515</b>	<b>46,439</b>	<b>236,791</b>	<b>1 562,268</b>	<b>0,735</b>	<b>0,869</b>	<b>98,589</b>	<b>640,282</b>	<b>13,195</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,9</b>	<b>49,797</b>	<b>213,733</b>	<b>1 533,776</b>	<b>7,896</b>	<b>2,095</b>	<b>152,395</b>	<b>761,332</b>	<b>14,174</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 181,29 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетосестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.