

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 6 октября 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
на 7 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
<b>Завтрак</b>											
3,1	Каша рисовая молочная	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
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
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>7,81</b>	<b>11,45</b>	<b>41,45</b>	<b>340,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,19</b>	<b>0,8</b>	<b>159,51</b>	<b>1,61</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>											
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
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	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
103,1	Макаронные изделия отварные	120	8,902	3,142	54,447	166,8	0,167	0,065		20,444	1,185
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
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
	<b>Итого:</b>	<b>613</b>	<b>33,597</b>	<b>23,887</b>	<b>102,417</b>	<b>642,37</b>	<b>0,361</b>	<b>0,314</b>	<b>17,49</b>	<b>128,597</b>	<b>5,956</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
144,2	Запеканка из творога	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
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
	<b>Итого:</b>	<b>358</b>	<b>24,087</b>	<b>22,295</b>	<b>77,381</b>	<b>608,855</b>	<b>0,236</b>	<b>0,385</b>	<b>1,466</b>	<b>271,853</b>	<b>4,467</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 456</b>	<b>69,393</b>	<b>61,632</b>	<b>228,349</b>	<b>1 669,625</b>	<b>0,737</b>	<b>1,049</b>	<b>20,536</b>	<b>713,34</b>	<b>12,103</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,947</b>	<b>51,406</b>	<b>208,849</b>	<b>1 526,508</b>	<b>7,876</b>	<b>2,097</b>	<b>152,72</b>	<b>754,607</b>	<b>14,069</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 195 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 184,38 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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