

День: 4
 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 ноября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 7 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
Завтрак											
2,1	Каша пшённная молочная	132	7,568	4,4	34,496	211,992	0,158	0,141	0,607	131,551	1,1
0,25	Батон нарезной	28	2,128	0,252	13,076	64,297	0,045	0,017		6,44	0,532
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	310	9,856	4,652	47,602	317,089	0,203	0,168	0,687	142,031	2,302
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	150	9,868	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197
	Итого:	150	9,868	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197
Обед											
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
239,1	Мясо для супа (куры)	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	58	14,142	1,469	0,271	70,518	0,058	0,087	0,116	6,96	1,17
60,2	Икра морковная	50	1,375	4,625	7,25	71,625	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
204,1	Гречка рассыпчатая	50	3,005	0,78	15,195	72,035	0,08	0,043		6,515	1,53
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
	Итого:	517	38,774	23,688	66,24	620,296	0,378	0,233	16,804	101,755	7,263
Уплотненный полдник											
485	Салат «Солнышко»	40	2,2	5,31	1,61	62,99	0,021		1,58	76,65	0,362
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	160	18,027	13,525	8,864	229,6	0,24		10,8	43,392	1,335
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
0,21	Мандарины	88	0,704	0,176	6,6	33,44	0,053	0,026	33,44	30,8	0,088
0,1	Хлеб пшеничный	19	1,672	0,304	8,664	44,84	0,044	0,019		8,867	0,988
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	530	28,663	22,695	104,868	735,01	0,448	0,185	47,74	233,819	4,717
	Итого за день:	1 507	87,161	53,996	225,618	1 764,764	1,029	0,644	66,415	722,342	14,48
	Итого среднее за 10 дней:		61,9	49,797	213,733	1 533,776	7,896	2,095	152,395	761,332	14,174

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 195 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 197,11 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.