

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима ясли 2024
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 7 ноября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 8 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	20,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
36	Какао на молоке+	152	5,158	5,989	17,545	141,107	0,061	0,243	1,976	184,761	0,689
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
	Итого:	341	20,106	18,8	39,109	396,36	0,175	0,609	4,076	275,431	3,32
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	170	11,184	3,355	7,829	104,684		0,066	1,342	277,368	0,224
0,18	Вафли	25	1,375	7,5	15	135	0,013	0,005		3,75	0,225
	Итого:	195	12,559	10,855	22,829	239,684	0,013	0,071	1,342	281,118	0,449
Обед											
85,1	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
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
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
216,1	Помидоры свежие порциями	45	0,45	0,113	1,688	9,338	0,023	0,023	11,25	6,3	0,405
234,3	Рыба горбуша припущенная	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
0,29	Яблоко	104	0,042	0,042	10,192	44,387	0,031	0,021	171,6	16,64	2,288
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	671	35,66	24,21	64,644	625,483	0,517	0,412	369,936	141,57	11,545
Уплотненный полдник											
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
103,1	Макаронные изделия отварные	100	7,418	2,618	45,373	139	0,139	0,055		17,036	0,987
478	Оладьи из печени (запеченные)	50	7,725	5,525	5,092	100,833	0,158	8,342	15,817	7,733	3,633
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,1	Хлеб пшеничный	24	2,112	0,384	10,944	56,64	0,056	0,024		11,2	1,248
	Итого:	367	18,815	11,897	93,65	455,143	0,38	8,42	19,987	54,12	6,232
	Итого за день:	1 574	87,14	65,762	220,232	1 716,671	1,085	9,512	395,341	752,239	21,545
	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: 204,39 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.