

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень ясли 2024
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 8 сентября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 9 сентября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
312,2	Икра кабачковая порционная	38	0,646	5,054	1,938	56,24	0,011	0,023	2,66	16,34	0,266
15,1	Омлет натуральный	87	8,7	8,99	1,74	121,8	0,044	0,247	0,131	59,45	1,392
100,2	Бутерброд с сыром	26,29/2/8,51	4,914	6,425	14,196	134,55	0,049	0,059	0,068	105,398	0,663
34	Чай с молоком	157	1,675	1,675	12,979	73,685	0,01	0,063	0,377	58,875	0,932
	Итого:	321	15,935	22,144	30,853	386,275	0,114	0,391	3,236	240,063	3,253
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипячённое	157	4,082	4,187	7,431	81,431	0,042	0,167	0,816	160,538	0,073
	Итого:	157	4,082	4,187	7,431	81,431	0,042	0,167	0,816	160,538	0,073
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	42	0,315	0,042	0,84	4,725	0,011	0,011	2,94	7,14	0,21
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
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	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
251,1	Азу с говядиной+	181	9,875	13,263	13,233	235,893	0,161		24,415	32,087	2,594
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	636	19,023	21,526	64,845	548,793	0,326	0,125	45,442	134,754	6,146
	Уплотненный полдник										
180,1	Вареники ленивые	125	15,417	14,854	21,833	283,438	0,063	0,25	0,208	136,333	0,813
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
0,43	Слива	86	0,946	0,344	9,116	41,521	0,008	0,008	12,9	28,38	1,548
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	478	25,915	21,387	124,098	786,438	0,278	0,442	15,259	327,557	5,836
	Итого за день:	1 592	64,954	69,244	227,227	1 802,938	0,76	1,125	64,753	862,911	15,308
	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: 161,55 руб.

Шеф-повар: _____ / Капараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.