

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. 8 октября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 9 октября 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 5/30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 35,1 | Кофейный напиток+ | 160 | 2,027 | 1,28 | 17,813 | 87,253 | 0,053 | 0,203 | 0,928 | 190,784 | 0,469 |
| | Итого: | 345 | 7,077 | 11,63 | 43,433 | 303,853 | 0,153 | 0,403 | 1,768 | 364,864 | 1,259 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,4 | Пряники | 40 | 3,36 | 5,31 | 33,48 | 195,38 | 0,034 | 0,024 | | 13,04 | 0,944 |
| 281,1 | Ряженка | 160 | 4,64 | 4 | 6,72 | 81,067 | 0,032 | 0,021 | 0,48 | 198,4 | 0,16 |
| | Итого: | 200 | 8 | 9,31 | 40,2 | 276,447 | 0,066 | 0,045 | 0,48 | 211,44 | 1,104 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 45 | 0,45 | 0,113 | 1,688 | 9,338 | 0,023 | 0,023 | 11,25 | 6,3 | 0,405 |
| 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 |
| 239,1 | Мясо для супа (куры) | 9 | 7,182 | 6,867 | 0,086 | 90,72 | 0,041 | | 1,017 | 10,661 | 0,63 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,6 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 277,1 | Свекла тушенная с луком+ | 100 | 2,82 | 9,22 | 14,47 | 143,15 | 0,033 | 0,05 | 8,27 | 42,5 | 1,9 |
| 261 | Котлеты рубленые из птицы | 60 | 9,63 | 8,68 | 9,98 | 157 | 0,07 | 0,1 | 0,54 | 25,7 | 0,97 |
| 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 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,83 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | Итого: | 571 | 26,306 | 29,46 | 87,289 | 705,012 | 0,324 | 0,244 | 82,495 | 141,12 | 6,974 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 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 | 100 | 0,4 | 0,029 | 9,5 | 40,549 | 0,02 | 0,029 | 5 | 19 | 2,3 |
| 33 | Чай с сахаром | 150 | 0,16 | | 0,03 | 40,8 | | 0,01 | 0,08 | 4,04 | 0,67 |
| 114,1 | Фрикадельки рыбные | 60 | 10,1 | 1,5 | 5,4 | 73 | 0,06 | 0,08 | 0,47 | 39,27 | 0,69 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,76 | 0,32 | 9,12 | 47,2 | 0,047 | 0,02 | | 9,333 | 1,04 |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 523 | 16,65 | 7,429 | 50,78 | 375,579 | 0,295 | 0,282 | 20,96 | 138,263 | 6,367 |
| | Итого за день: | 1 639 | 58,033 | 57,829 | 221,702 | 1 660,891 | 0,838 | 0,974 | 105,703 | 855,687 | 15,704 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 60,875 | 51,14 | 208,461 | 1 522,158 | 7,876 | 2,097 | 152,832 | 754,087 | 14,047 |

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 195 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 184,76 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.