

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

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 9 сентября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 10 сентября 2024 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
0,25	Батон нарезной	40	3,04	0,36	18,68	91,853	0,064	0,024		9,2	0,76
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	370	18,33	10,395	70,946	455,708	0,266	0,212	2,65	328,99	2,93
Завтрак 2ой											
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,015	0,006		4,5	0,27
	Итого:	180	1,81	9	18,03	202,8	0,015	0,016	0,08	8,54	0,94
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71,1	Фрикадельки мясные	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
256,5	Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	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
105	Рис отварной	100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33
	Итого:	597	20,46	10,95	78,872	505,1	0,215	0,188	76,265	81,305	4,84
Уплотненный полдник											
103,1	Макаронные изделия отварные	110	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
492	Язык отварной	35	7,834	4,906		75,017	0,026	0,066		15,247	0,598
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
0,26	Виноград	100	0,6	0,2	15	61,2	0,049	0,02	6	30	0,6
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:	483	20,154	12,606	95,748	469,697	0,295	0,196	10,28	113,36	5,771
	Итого за день:	1 630	60,754	42,951	263,596	1 633,305	0,791	0,613	89,275	532,195	14,481
	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: 156,88 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.