

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. 9 октября 2024 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 10 октября 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	Ca	Fe
Завтрак											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	335	8,51	13,45	39,614	314,33	0,17	0,26	3,06	409,46	1,02
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	170	5,5	6,6	20,5	161,8	0,057	0,172	0,78	159,9	0,542
Обед											
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
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
204,1	Гречка рассыпчатая	50	3,005	0,78	15,195	72,035	0,08	0,043		6,515	1,53
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	577	24,35	11,4	74,232	484,967	0,322	0,279	18,28	118,152	5,93
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
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
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:	448	23,687	19,305	58,619	499,33	0,363	0,102	42,75	210,085	4,069
	Итого за день:	1 530	62,047	50,755	192,965	1 460,427	0,912	0,813	64,87	897,597	11,561
	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: 192,32 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.