

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень ясли 2024
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕР:
 Заведующий МАДОУ го
 Нижневартовска ДС №11
 Головина С. А.
 М. П. 10 сентября
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 11 сентября 2024 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минер вещес Ca
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	
Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная	156	6,344	5,304	22,776	164,32	0,125	0,177	0,749	162,032
34	Чай с молоком	152	1,621	1,621	12,565	71,339	0,01	0,061	0,365	57
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9
	Итого:	338	10,245	7,195	49,351	304,549	0,183	0,256	1,114	225,932
Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	168	11,053	3,316	7,737	103,453		0,065	1,326	274,105
	Итого:	168	11,053	3,316	7,737	103,453		0,065	1,326	274,105
Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	39	0,39	0,098	1,463	8,093	0,02	0,02	9,75	5,46
80,1	Рассольник ленинградский	147	1,372	3,038	9,506	73,206	0,049	0,039	4,145	12,348
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3
262	Фрикадельки из птицы	68	9,447	7,271	6,12	127,631	0,052	0,073	0,335	23,643
212,1	Капуста тушённая	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35
	Итого:	624	22,725	21,138	70,277	549,947	0,283	0,276	66,647	182,958
Уплотненный полдник										
258,3	Картофель тушённый	120	3,144	2,864	20,504	120,264	0,126	0,106	10,552	37,008
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12				
332	Рулет с маком+	59	4,071	6,028	29,746	189,39	0,06		0,018	138,758
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,52	0,64	18,24	94,4	0,093	0,04		18,667
0,32	Нектарин	98	1,039	0,314	8,674	43,12	0,033	0,026	5,292	5,88
0,01	Соль+	3								11,04
	Итого:	510	13,174	9,885	107,375	566,794	0,322	0,183	18,662	218,153
	Итого за день:	1 640	57,197	41,535	234,741	1 524,742	0,788	0,78	87,748	901,148
	Итого среднее за 10 дней:		63,735	53,785	216,52	1 594,611	0,838	2,014	108,459	773,135

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя
 стоимость за 10
 дней: 164,72 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.

ЖДАЮ"
рода
0 Белочка

ря 2024 г.

альные тва, мг
Fe
0,926
0,902
0,57
2,397
0,221
0,221
0,351
0,549
0,3
0,08
0,837
1,35
0,8
1,599
5,866
1,072
0,2
1,278
2,08
0,274
0,087
4,992
13,476
14,182