

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима ясли 2024
 Возрастная категория: Ясли 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 11 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 | Са | 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 | 122 | 12,2 | 12,607 | 2,44 | 170,8 | 0,061 | 0,346 | 0,183 | 83,367 | 1,952 |
| 34 | Чай с молоком | 152 | 1,621 | 1,621 | 12,565 | 71,339 | 0,01 | 0,061 | 0,365 | 57 | 0,902 |
| 0,25 | Батон нарезной | 29 | 2,204 | 0,261 | 13,543 | 66,594 | 0,046 | 0,017 | | 6,67 | 0,551 |
| | Итого: | 341 | 16,671 | 19,543 | 30,486 | 364,972 | 0,129 | 0,447 | 3,208 | 163,377 | 3,671 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячённое | 190 | 4,94 | 5,067 | 8,993 | 98,547 | 0,051 | 0,203 | 0,988 | 194,281 | 0,089 |
| 0,18 | Вафли | 25 | 1,375 | 7,5 | 15 | 135 | 0,013 | 0,005 | | 3,75 | 0,225 |
| | Итого: | 215 | 6,315 | 12,567 | 23,993 | 233,547 | 0,063 | 0,208 | 0,988 | 198,031 | 0,314 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 85,1 | Суп картофельный с крупой | 150 | 1,6 | 1,7 | 11,7 | 71,3 | 0,09 | 0,06 | 6,96 | 20,9 | 0,98 |
| 220,1 | Мясо для супа | 20 | 5,2 | 3,4 | | 51,4 | 0,01 | 0,03 | | 6 | 0,3 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,6 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 0,2 | Чеснок | 2 | 0,13 | 0,01 | 0,598 | 3 | 0,001 | 0,001 | 0,2 | 3,6 | 0,03 |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 53 | 0,53 | 0,133 | 1,988 | 10,998 | 0,027 | 0,027 | 13,25 | 7,42 | 0,477 |
| 503 | Капуста свежая, тушенная с говядиной | 150 | 14,8 | 5,35 | 8,43 | 141,04 | 0,13 | 1,53 | 55,86 | 64,35 | 2,29 |
| 0,29 | Яблоко | 108 | 0,043 | 0,043 | 10,584 | 46,094 | 0,032 | 0,022 | 178,2 | 17,28 | 2,376 |
| 143,1 | Напиток из плодов шиповника+ | 150 | 0,5 | | 13,21 | 51,3 | 0,01 | 0,1 | 164,92 | 9,3 | 3,79 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 37 | 2,442 | 0,444 | 12,654 | 65,518 | 0,065 | 0,028 | | 12,95 | 1,443 |
| | Итого: | 672 | 25,295 | 11,09 | 59,244 | 441,25 | 0,364 | 1,807 | 424,39 | 152,95 | 11,766 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 487 | Салат «Степной» | 40 | 0,46 | 3,37 | 2,83 | 43,55 | 0,027 | | 4,17 | 7,11 | 0,276 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные | 100 | 7,418 | 2,618 | 45,373 | 139 | 0,139 | 0,055 | | 17,036 | 0,987 |
| 478 | Оладьи из печени (запеченные) | 50 | 7,725 | 5,525 | 5,092 | 100,833 | 0,158 | 8,342 | 15,817 | 7,733 | 3,633 |
| 123,4 | Компот из плодов сушеных+ | 150 | 1,1 | | 29,412 | 115,12 | | | | | |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 24 | 2,112 | 0,384 | 10,944 | 56,64 | 0,056 | 0,024 | | 11,2 | 1,248 |
| | Итого: | 367 | 18,815 | 11,897 | 93,65 | 455,143 | 0,38 | 8,42 | 19,987 | 54,12 | 6,232 |
| | Итого за день: | 1 595 | 67,097 | 55,097 | 207,374 | 1 494,912 | 0,936 | 10,881 | 448,572 | 568,478 | 21,982 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 60,885 | 51,146 | 208,531 | 1 522,538 | 7,877 | 2,098 | 153,552 | 753,967 | 14,063 |

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

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.