

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-зима ясли 2024  
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 10 ноября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 11 ноября 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
<b>Завтрак</b>											
8,1	Каша кукурузная молочная	130	7,54	3,553	33,02	197,08	0,069	0,147	0,607	128,319	1,092
37,1	Молоко кипяченое	151	3,926	4,027	7,147	78,319	0,04	0,161	0,785	154,403	0,07
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	8,216/2,927/29,453	2,439	6,566	0,059	55,951	69,073		0,01	105,561	0,127
	<b>Итого:</b>	<b>321</b>	<b>13,905</b>	<b>14,146</b>	<b>40,226</b>	<b>331,35</b>	<b>69,183</b>	<b>0,308</b>	<b>1,402</b>	<b>388,282</b>	<b>1,289</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
139,1	Напиток клюквенный+	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>15,706</b>	<b>59,36</b>			<b>2,81</b>	<b>2,98</b>	<b>0,17</b>
<b>Обед</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	41	0,451	0,041	1,435	24,6	0,008	0,012	9,225	6,15	0,492
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
239,1	Мясо для супа (куры)	5	3,99	3,815	0,048	50,4	0,023		0,565	5,923	0,35
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
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,27	10,17			0,06	8,1	
261	Котлеты рубленые из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
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
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	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	<b>Итого:</b>	<b>557</b>	<b>21,449</b>	<b>26,132</b>	<b>58,487</b>	<b>507,509</b>	<b>0,241</b>	<b>0,332</b>	<b>196,3</b>	<b>147,913</b>	<b>9,534</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
3 238	Запеканка из творога с морковью	176	20,522	18,093	41,853	411,84	0,106	0,352	1,232	199,936	1,232
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
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
	<b>Итого:</b>	<b>434</b>	<b>27,333</b>	<b>22,41</b>	<b>108,438</b>	<b>747,82</b>	<b>0,221</b>	<b>0,466</b>	<b>2,31</b>	<b>259,057</b>	<b>4,558</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 462</b>	<b>62,787</b>	<b>62,688</b>	<b>222,856</b>	<b>1 646,038</b>	<b>69,645</b>	<b>1,106</b>	<b>202,821</b>	<b>798,232</b>	<b>15,551</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,9</b>	<b>49,797</b>	<b>213,733</b>	<b>1 533,776</b>	<b>7,896</b>	<b>2,095</b>	<b>152,395</b>	<b>761,332</b>	<b>14,174</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 203,16 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.