

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 11 ноября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 12 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>											
322	Каша ячневая молочная	130	7,54	3,553	33,02	197,08	0,104	0,147	0,624	135,027	0,771
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
	<b>Итого:</b>	<b>309</b>	<b>11,644</b>	<b>5,014</b>	<b>57,275</b>	<b>321,594</b>	<b>0,2</b>	<b>0,355</b>	<b>1,494</b>	<b>320,557</b>	<b>1,762</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,24	Йогурт	143	9,408	2,822	6,586	88,058		0,056	1,129	233,316	0,188
0,14	Печенье	25	2	3,25	16,75	105	0,021	0,015		8,15	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>168</b>	<b>11,408</b>	<b>6,072</b>	<b>23,336</b>	<b>193,058</b>	<b>0,021</b>	<b>0,071</b>	<b>1,129</b>	<b>241,466</b>	<b>0,778</b>
<b>Обед</b>											
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
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
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
215,1	Огурцы свежие порциями	37	0,278	0,037	0,74	4,163	0,009	0,009	2,59	6,29	0,185
104,2	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	<b>Итого:</b>	<b>592</b>	<b>22,308</b>	<b>15,513</b>	<b>64,132</b>	<b>486,907</b>	<b>0,295</b>	<b>0,289</b>	<b>56,824</b>	<b>142,798</b>	<b>4,88</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	39	0,725	0,146	5,48	20,144	0,008	0,008	1,872	1,95	0,156
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
0,02	Бананы	92	1,38	0,092	19,32	80,316	0,037	0,092	9,2	7,36	1,104
0,1	Хлеб пшеничный	19	1,672	0,304	8,664	44,84	0,044	0,019		8,867	0,988
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>423</b>	<b>16,877</b>	<b>12,942</b>	<b>65,276</b>	<b>428,419</b>	<b>0,149</b>	<b>0,459</b>	<b>11,252</b>	<b>111,217</b>	<b>4,255</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 492</b>	<b>62,237</b>	<b>39,542</b>	<b>210,019</b>	<b>1 429,978</b>	<b>0,666</b>	<b>1,173</b>	<b>70,699</b>	<b>816,037</b>	<b>11,675</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: 199,31 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Замогорская О. Е.