

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима ясли 2024
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 12 ноября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 13 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
Завтрак											
5,1	Каша геркулес молочная	129	5,246	4,386	18,834	135,88	0,103	0,146	0,619	133,988	0,765
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
37,1	Молоко кипячённое	149	3,874	3,973	7,053	77,281	0,04	0,159	0,775	152,357	0,07
	Итого:	307	11,324	8,62	39,43	279,755	0,189	0,323	1,394	293,015	1,386
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	159	4,611	3,975	6,678	80,56	0,032	0,021	0,477	197,16	0,159
	Итого:	159	4,611	3,975	6,678	80,56	0,032	0,021	0,477	197,16	0,159
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
245	Суп лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
239,1	Мясо для супа (куры)	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
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
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
212,1	Капуста тушённая	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
0,33	Киви	80	0,64	0,32	6,48	37,653	0,016	0,032	144	32	0,64
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	655	35,959	30,096	84,506	744,161	0,356	0,29	251,39	205,19	7,379
Уплотненный полдник											
216,1	Помидоры свежие порциями	45	0,45	0,113	1,688	9,338	0,023	0,023	11,25	6,3	0,405
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
112,2	Биточки рыбные	40	7,333	1,133	4,133	54,867	0,033	0,047	0,5	23,827	0,32
302,1	Сырная палочка+	73	8,964	26,733	36,369	422,232	0,1	0,1	0,161	141,941	0,859
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
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:	481	21,078	34,428	82,079	722,186	0,317	0,299	44,711	231,896	3,912
	Итого за день:	1 602	72,972	77,12	212,693	1 826,662	0,894	0,933	297,972	927,262	12,836
	Итого среднее за 10 дней:		61,9	49,797	213,733	1 533,776	7,896	2,095	152,395	761,332	14,174

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану Средняя 195 руб.
 стоимость за 10 дней: 204,75 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.