

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. 13 октября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 14 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											
8,1	Каша кукурузная молочная	149	8,642	4,073	37,846	225,884	0,079	0,169	0,695	147,073	1,252
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	8,216/2,927/29,296	2,439	6,566	0,059	55,951	69,073		0,01	105,561	0,127
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
	Итого:	369	14,371	13,474	38,107	361,36	69,155	0,187	0,785	256,674	2,048
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	119	3,094	3,173	5,633	61,721	0,032	0,127	0,619	121,681	0,056
	Итого:	119	3,094	3,173	5,633	61,721	0,032	0,127	0,619	121,681	0,056
Обед											
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
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	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
227,1	Плов из отварной говядины	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
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	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	597	23,336	21,462	69,42	525,261	0,233	0,221	192,807	107,29	9,274
Уплотненный полдник											
3 238	Запеканка из творога с морковью	198	23,087	20,354	47,084	463,32	0,119	0,396	1,386	224,928	1,386
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
0,1	Хлеб пшеничный	21	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	457	29,986	24,688	114,126	801,66	0,236	0,511	2,464	284,516	4,764
	Итого за день:	1 542	70,787	62,796	227,285	1 750,002	69,656	1,046	196,674	770,161	16,142
	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: 177,49 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.