

День: 4  
 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 ноября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 14 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>										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	151	3,221	2,819	12,181	89,291	0,06	0,161	0,735	147,557	0,242
100	Бутерброд с сыром	31,304/5/10,638	4,835	7,033	14,884	142,089	0,051	0,051	0,072	98,236	0,726
36,2	Какао на молоке	156	3,598	3,224	14,554	101,639	0,062		2,028	187,554	0,187
	<b>Итого:</b>	<b>353</b>	<b>11,655</b>	<b>13,076</b>	<b>41,618</b>	<b>333,019</b>	<b>0,174</b>	<b>0,212</b>	<b>2,834</b>	<b>433,346</b>	<b>1,155</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,24	Йогурт	159	10,461	3,138	7,322	97,911		0,062	1,255	259,421	0,209
0,4	Пряники	36	3,024	4,779	30,132	175,842	0,031	0,022		11,736	0,85
	<b>Итого:</b>	<b>195</b>	<b>13,485</b>	<b>7,917</b>	<b>37,454</b>	<b>273,753</b>	<b>0,031</b>	<b>0,084</b>	<b>1,255</b>	<b>271,157</b>	<b>1,059</b>
	<b>Обед</b>										
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
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
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
164,1	Картофель отварной	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
215,1	Огурцы свежие порциями	42	0,315	0,042	0,84	4,725	0,011	0,011	2,94	7,14	0,21
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>20,917</b>	<b>13,01</b>	<b>75,311</b>	<b>507,039</b>	<b>0,336</b>	<b>0,228</b>	<b>31,1</b>	<b>140,547</b>	<b>5,729</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
492	Язык отварной	55	12,311	7,709		117,883	0,041	0,105		23,96	0,94
216,1	Помидоры свежие порциями	38	0,38	0,095	1,425	7,885	0,019	0,019	9,5	5,32	0,342
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>476</b>	<b>21,481</b>	<b>9,884</b>	<b>76,001</b>	<b>469,878</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>174,59</b>	<b>88,21</b>	<b>8,309</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 689</b>	<b>67,537</b>	<b>43,887</b>	<b>230,384</b>	<b>1 583,689</b>	<b>0,86</b>	<b>0,783</b>	<b>209,78</b>	<b>933,261</b>	<b>16,251</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: 184,23 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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