

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 14 октября 2024 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 15 октября 2024 г.**

№ рецептур	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											
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
35,1	Кофейный напиток+	160	2,027	1,28	17,813	87,253	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	339	6,831	4,341	42,356	234,447	0,15	0,39	1,768	362,234	1,19
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	170	4,93	4,25	7,14	86,133	0,034	0,023	0,51	210,8	0,17
0,14	Печенье	25	2	3,25	16,75	105	0,021	0,015		8,15	0,59
	Итого:	195	6,93	7,5	23,89	191,133	0,055	0,038	0,51	218,95	0,76
Обед											
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	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
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	45	0,338	0,045	0,9	5,063	0,011	0,011	3,15	7,65	0,225
104,2	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
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
	Итого:	645	22,645	15,097	73,301	519,862	0,324	0,302	30,444	173,385	5,172
Уплотненный полдник											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	20,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
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	104	1,56	0,104	21,84	90,792	0,042	0,104	10,4	8,32	1,248
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:	437	17,164	12,974	68,393	441,772	0,156	0,472	12,5	112,693	4,455
	Итого за день:	1 616	53,57	39,912	207,94	1 387,215	0,685	1,202	45,222	867,262	11,577
	Итого среднее за 10 дней:		60,368	51,046	208,551	1 519,604	7,876	2,099	153,554	756,042	14,01

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 178,44 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.