

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима ясли 2024
 Возрастная категория: Ясли 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 15 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											
6,1	Каша манная молочная	130	5,2	3,38	22,36	141,613	0,052	0,13	0,624	128,96	0,277
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	315	9,55	12,13	47,692	335,533	0,152	0,35	1,494	317,12	1,337
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	11	0,33	1,1	0,33	12,43			0,073	9,9	
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	525	24,65	13,45	51,518	425,3	0,261	1,641	66,483	128,71	4,94
Уплотненный полдник											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	149	2,086	11,349	10,852	154,985	0,05	0,05	13,956	42,167	1,122
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
182,3	Соус сладкий	19	1,368	1,615	10,545	62,32	0,033	0,072	0,19	58,33	0,038
147,2	Блины+	50	3,417	2,083	21,167	105,083	0,067	0,025		9,15	0,667
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,29	Яблоко	82	0,033	0,033	8,036	34,998	0,024	0,016	135,3	13,12	1,804
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
	Итого:	513	12,833	18,395	64,482	507,711	0,246	0,212	149,526	151,847	5,948
	Итого за день:	1 533	51,713	48,775	172,212	1 361,904	0,707	2,395	218,44	781,733	12,309
	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 195 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 175,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Капараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.