

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-осень ясли 2024  
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 15 сентября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 16 сентября 2024 г.**

№ рецептур уры	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>										
8,1	Каша кукурузная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
100,1	Бутерброд с сыром	30/5/5,27 7	4,97	6,54	14,56	137	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>341</b>	<b>15,57</b>	<b>11,84</b>	<b>69,36</b>	<b>446,2</b>	<b>0,18</b>	<b>0,42</b>	<b>1,64</b>	<b>425,02</b>	<b>1,77</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>3,46</b>	<b>3,1</b>	<b>13,994</b>	<b>97,73</b>	<b>0,06</b>		<b>1,95</b>	<b>180,34</b>	<b>0,18</b>
	<b>Обед</b>										
79,1	Рассольник домашний	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
164,1	Картофель отварной	110	2,189	2,585	16,874	105,259	0,102	0,073	9,071	11,014	0,924
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
	<b>Итого:</b>	<b>653</b>	<b>27,189</b>	<b>22,785</b>	<b>74,301</b>	<b>609,596</b>	<b>0,337</b>	<b>0,34</b>	<b>28,021</b>	<b>150,179</b>	<b>6,099</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
150,1	Суфле творожное	120	17,2	9,2	17,8	218,8	0,06	0,26	0,32	155,5	0,66
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,053	0,114	0,3	92,1	0,06
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>383</b>	<b>25,471</b>	<b>14,967</b>	<b>103,473</b>	<b>650,76</b>	<b>0,228</b>	<b>0,463</b>	<b>0,753</b>	<b>289,676</b>	<b>2,556</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 527</b>	<b>71,69</b>	<b>52,692</b>	<b>261,128</b>	<b>1 804,286</b>	<b>0,805</b>	<b>1,223</b>	<b>32,363</b>	<b>1 045,215</b>	<b>10,605</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,735</b>	<b>53,785</b>	<b>216,52</b>	<b>1 594,611</b>	<b>0,838</b>	<b>2,014</b>	<b>108,459</b>	<b>773,135</b>	<b>14,182</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 151,99 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.