

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима ясли 2024
 Возрастная категория: Ясли 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 16 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											
5,1	Каша геркулес молочная	151	6,141	5,134	22,046	159,053	0,121	0,171	0,725	156,839	0,896
268	Бутерброды с маслом	5/30,252	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
37,1	Молоко кипячённое	151	3,926	4,027	7,147	78,319	0,04	0,161	0,785	154,403	0,07
	Итого:	337	12,517	16,711	43,813	373,372	0,211	0,362	1,51	320,541	1,586
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	161	10,592	3,178	7,414	99,142		0,063	1,271	262,684	0,212
	Итого:	161	10,592	3,178	7,414	99,142		0,063	1,271	262,684	0,212
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	41	0,308	0,041	0,82	4,613	0,01	0,01	2,87	6,97	0,205
245	Суп лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
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
117,1	Суфле из кур	62	9,734	9,093	2,552	130,644	0,031	0,103	0,072	27,042	0,889
212,1	Капуста тушённая	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
0,21	Мандарины	84	0,672	0,168	6,3	31,92	0,05	0,025	31,92	29,4	0,084
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	149	0,596	0,397	25,839	102,532	0,01	0,01	49,17	5,126	0,705
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	640	20,002	17,864	80,293	551,125	0,29	0,306	136,772	181,208	5,613
Уплотненный полдник											
216,1	Помидоры свежие порциями	53	0,53	0,133	1,988	10,998	0,027	0,027	13,25	7,42	0,477
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
112,2	Биточки рыбные	40	7,333	1,133	4,133	54,867	0,033	0,047	0,5	23,827	0,32
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	19	1,672	0,304	8,664	44,84	0,044	0,019		8,867	0,988
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	535	20,961	33,334	91,025	741,611	0,35	0,312	46,714	258,308	4,596
	Итого за день:	1 673	64,073	71,086	222,546	1 765,25	0,851	1,042	186,267	1 022,741	12,007
	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: 182,95 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.