

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. 16 октября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 17 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
100	Бутерброд с сыром	30,508/5/10,638	4,835	7,033	14,884	142,089	0,051	0,051	0,072	98,236	0,726
36,2	Какао на молоке	155	3,575	3,203	14,46	100,988	0,062		2,015	186,351	0,186
	Итого:	351	11,61	13,036	41,444	331,777	0,173	0,211	2,817	431,167	1,152
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	153	4,437	3,825	6,426	77,52	0,031	0,02	0,459	189,72	0,153
0,4	Пряники	42	3,528	5,576	35,154	205,149	0,036	0,025		13,692	0,991
	Итого:	195	7,965	9,401	41,58	282,669	0,066	0,046	0,459	203,412	1,144
Обед											
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
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
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	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	612	20,576	12,996	64,332	467,567	0,298	0,214	30,95	108,266	4,981
Уплотненный полдник											
492	Язык отварной	55	12,311	7,709		117,883	0,041	0,105		23,96	0,94
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
0,29	Яблоко	99	0,04	0,04	9,702	42,253	0,029	0,02	163,35	15,84	2,178
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,464	0,448	12,768	66,08	0,065	0,028		13,067	1,456
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	475	21,194	9,794	74,216	460,847	0,304	0,246	165,44	90,997	8,081
	Итого за день:	1 633	61,346	45,226	221,572	1 542,859	0,841	0,717	199,666	833,841	15,358
	Итого среднее за 10 дней:		60,579	50,251	207,287	1 508,417	7,876	2,1	153,561	764,482	14,014

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 195 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 178,98 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.