

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-осень ясли 2024
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 17 сентября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 18 сентября 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	Ca	Fe
	Завтрак										
3,1	Каша рисовая молочная	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
100,2	Бутерброд с сыром	27/2/8,51	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
	Итого:	340	14,14	14,49	48,46	379,6	0,14	0,37	1,57	407,65	1,07
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	160	10,526	3,158	7,368	98,526		0,062	1,263	261,053	0,211
	Итого:	160	10,526	3,158	7,368	98,526		0,062	1,263	261,053	0,211
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
239,1	Мясо для супа (куры)	8	6,384	6,104	0,076	80,64	0,036		0,904	9,476	0,56
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
117,1	Суфле из кур	60	9,42	8,8	2,47	126,43	0,03	0,1	0,07	26,17	0,86
212,1	Капуста тушённая	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	565	25,678	25,314	79,798	633,354	0,284	0,301	68,132	203,185	6,659
	Уплотненный полдник										
144,2	Запеканка из творога	130	20,709	21,567	10,53	314,698	0,065	0,338	0,299	193,05	0,858
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
298,3	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем	6	4,33	4,414	27,328	166,4	0,081	0,081	0,184	53,78	0,55
297,1	Тесто для оладий	60	4,185	1,308	22,254	117,54	0,09	0,078	0,375	44,598	0,716
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,26	Виноград	75	0,45	0,15	11,25	45,9	0,037	0,015	4,5	22,5	0,45
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:	519	32,534	28,759	111,819	823,964	0,36	0,57	9,433	385,713	4,551
	Итого за день:	1 584	82,878	71,721	247,445	1 935,444	0,784	1,304	80,398	1 257,601	12,491
	Итого среднее за 10 дней:		63,735	53,785	216,52	1 594,611	0,838	2,014	108,459	773,135	14,182

Стоимость рациона _____ руб.
 Стоимость по плану 195 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 156,41 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.