

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. 17 октября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 18 октября 2024 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
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+	149	1,887	1,192	10,641	57,534	0,05	0,189	0,864	177,668	0,437
268	Бутерброды с маслом	5/31,304	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	<b>Итого:</b>	<b>315</b>	<b>9,607</b>	<b>12,338</b>	<b>48,038</b>	<b>339,033</b>	<b>0,153</b>	<b>0,35</b>	<b>1,488</b>	<b>316,193</b>	<b>1,352</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
37,1	Молоко кипячённое	179	4,654	4,773	8,473	92,841	0,048	0,191	0,931	183,033	0,084
	<b>Итого:</b>	<b>179</b>	<b>4,654</b>	<b>4,773</b>	<b>8,473</b>	<b>92,841</b>	<b>0,048</b>	<b>0,191</b>	<b>0,931</b>	<b>183,033</b>	<b>0,084</b>
	<b>Обед</b>										
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
311,1	Томаты консервированные порциями	39	0,429	0,039	1,365	23,4	0,008	0,012	8,775	5,85	0,468
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	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
104,2	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	59	14,386	1,495	0,275	71,734	0,059	0,088	0,118	7,08	1,19
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	<b>Итого:</b>	<b>627</b>	<b>27,281</b>	<b>12,114</b>	<b>68,512</b>	<b>509,837</b>	<b>0,331</b>	<b>0,304</b>	<b>30,29</b>	<b>128,476</b>	<b>5,752</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	150	2,1	11,425	10,925	156,025	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
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
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
0,1	Хлеб пшеничный	32	2,816	0,512	14,592	75,52	0,075	0,032		14,933	1,664
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>509</b>	<b>14,116</b>	<b>18,545</b>	<b>73,181</b>	<b>543,948</b>	<b>0,257</b>	<b>0,273</b>	<b>21,82</b>	<b>145,943</b>	<b>5,156</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 630</b>	<b>55,658</b>	<b>47,77</b>	<b>198,204</b>	<b>1 485,66</b>	<b>0,788</b>	<b>1,117</b>	<b>54,529</b>	<b>773,646</b>	<b>12,343</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,916</b>	<b>50,033</b>	<b>213,993</b>	<b>1 535,376</b>	<b>7,896</b>	<b>2,097</b>	<b>153,535</b>	<b>761,532</b>	<b>14,206</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.  
 Средняя  
 стоимость за 10  
 дней: 177,12 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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