

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень ясли 2024
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 18 сентября 2024 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 19 сентября 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	Ca	Fe
	Завтрак										
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
35,1	Кофейный напиток+	165	2,09	1,32	18,37	89,98	0,055	0,209	0,957	196,746	0,484
268	Бутерброды с маслом	4,286/25,714	2,1	6,471	12,531	116,571	0,043	0,026		7,971	0,531
	Итого:	345	12,89	11,891	69,001	433,951	0,218	0,405	1,677	360,517	1,905
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	170	5,95	6,35	19,7	160	0,047	0,032	0,45	192,52	0,622
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
86,1	Суп картофельный с бобовыми	180	3,96	3,84	13,32	106,8	0,096	0,048	3,588	31,92	1,236
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
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
234,3	Рыба горбуша припущенная	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	642	27,02	17,8	58,65	506,68	0,42	0,334	44,728	121,325	4,937
	Уплотненный полдник										
58	Икра кабачковая	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
103,1	Макаронные изделия отварные	110	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
478	Оладьи из печени (запеченные)	35	5,407	3,867	3,564	70,583	0,111	5,839	11,072	5,413	2,543
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,1	Хлеб пшеничный	27	2,376	0,432	12,312	63,72	0,063	0,027		12,6	1,404
	Итого:	465	17,183	10,419	95,004	438,463	0,376	5,966	184,162	87,933	9,37
	Итого за день:	1 622	63,043	46,461	242,356	1 539,095	1,061	6,737	231,017	762,296	16,835
	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: 167,08 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.