

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

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 19 ноября 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
<b>Завтрак</b>											
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	20,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
100,1	Бутерброд с сыром	30,252/5/5,277	4,97	6,54	14,56	137	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
34	Чай с молоком	151	1,611	1,611	12,483	70,869	0,01	0,06	0,362	56,625	0,896
<b>Итого:</b>		<b>342</b>	<b>18,325</b>	<b>19,667</b>	<b>34,864</b>	<b>382,529</b>	<b>0,123</b>	<b>0,44</b>	<b>2,517</b>	<b>231,892</b>	<b>2,886</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,1	Ряженка	166	4,814	4,15	6,972	84,107	0,033	0,022	0,498	205,84	0,166
<b>Итого:</b>		<b>166</b>	<b>4,814</b>	<b>4,15</b>	<b>6,972</b>	<b>84,107</b>	<b>0,033</b>	<b>0,022</b>	<b>0,498</b>	<b>205,84</b>	<b>0,166</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	42	0,315	0,042	0,84	4,725	0,011	0,011	2,94	7,14	0,21
79,1	Рассольник домашний	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
234,3	Рыба горбуша припущенная	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
104,2	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,33	Киви	92	0,736	0,368	7,452	43,301	0,018	0,037	165,6	36,8	0,736
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
<b>Итого:</b>		<b>682</b>	<b>26,463</b>	<b>15,15</b>	<b>81,034</b>	<b>572,839</b>	<b>0,39</b>	<b>0,4</b>	<b>191,427</b>	<b>186,408</b>	<b>5,854</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
16,1	Сырники из свирлики из	150	11,1	5,31	13,14	142,5	0,09	0,36	0,33	214,785	1,05
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
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
<b>Итого:</b>		<b>406</b>	<b>17,707</b>	<b>9,272</b>	<b>80,126</b>	<b>468,32</b>	<b>0,222</b>	<b>0,47</b>	<b>31,361</b>	<b>271,712</b>	<b>3,604</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1 596</b>	<b>67,309</b>	<b>48,24</b>	<b>202,996</b>	<b>1 507,795</b>	<b>0,768</b>	<b>1,333</b>	<b>225,803</b>	<b>895,852</b>	<b>12,51</b>
<b>Итого среднее за 10 дней:</b>			<b>61,9</b>	<b>49,797</b>	<b>213,733</b>	<b>1 533,776</b>	<b>7,896</b>	<b>2,095</b>	<b>152,395</b>	<b>761,332</b>	<b>14,174</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 175,41 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Капараш Н. А.

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

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Замогорская О. Е.