

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 19 ноября 2024 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 20 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
Завтрак											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом	5/29,032	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	334	6,88	11,334	35,914	270,634	0,149	0,389	1,71	352,674	1,212
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	146	9,605	2,882	6,724	89,905		0,057	1,153	238,211	0,192
	Итого:	146	9,605	2,882	6,724	89,905		0,057	1,153	238,211	0,192
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	45	0,45	0,113	1,688	9,338	0,023	0,023	11,25	6,3	0,405
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
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
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
277,1	Свекла тушенная с луком+	100	2,82	9,22	14,47	143,15	0,033	0,05	8,27	42,5	1,9
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	634	24,524	22,823	81,304	613,778	0,294	0,258	35,728	169,706	6,454
Уплотненный полдник											
337,1	Булочка "Тюменская"+	59	4,15	6,126	37,947	223,217	0,084		0,098	23,069	0,767
42	Салат из солёных огурцов с луком	40	0,3	2	1,1	23,7	0,01	0,01	2,22	9,32	0,24
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
0,23	Груша	102	0,408	0,03	9,69	41,36	0,02	0,03	5,1	19,38	2,346
114,1	Фрикадельки рыбные	62	10,437	1,55	5,58	75,433	0,062	0,083	0,486	40,579	0,713
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
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:	586	21,144	13,606	89,097	602,04	0,381	0,286	21,174	163,021	7,203
	Итого за день:	1 700	62,154	50,644	213,039	1 576,358	0,824	0,989	59,765	923,612	15,061
	Итого среднее за 10 дней:		61,9	49,797	213,733	1 533,776	7,896	2,095	152,395	761,332	14,174

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 176,13 руб.

Шеф-повар: _____ / Капараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.