

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима ясли 2024
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 20 октября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 21 октября 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											
3,1	Каша рисовая молочная	131	4,541	3,406	23,405	143,052	0,044	0,131	0,629	127,655	0,279
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом	5/31,304	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	317	7,221	11,172	38,473	323,738	0,095	0,172	0,709	141,261	1,587
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	151	3,926	4,027	7,147	78,319	0,04	0,161	0,785	154,403	0,07
	Итого:	151	3,926	4,027	7,147	78,319	0,04	0,161	0,785	154,403	0,07
Обед											
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
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	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
103,1	Макаронные изделия отварные	120	8,902	3,142	54,447	166,8	0,167	0,065		20,444	1,185
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	612	33,531	23,875	102,075	640,599	0,359	0,314	17,49	128,247	5,917
Уплотненный полдник											
144,2	Запеканка из творога	98	15,611	16,258	7,938	237,234	0,049	0,255	0,225	145,53	0,647
182,3	Соус сладкий	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	357	23,84	22,048	77,774	607,293	0,236	0,384	1,471	271,953	4,456
	Итого за день:	1 437	68,518	61,121	225,47	1 649,949	0,731	1,03	20,455	695,863	12,03
	Итого среднее за 10 дней:		61,916	50,033	213,993	1 535,376	7,896	2,097	153,535	761,532	14,206

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 195 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 174,03 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.