

День: 4
 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 ноября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 21 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											
2,1	Каша пшённная молочная	129	7,396	4,3	33,712	207,174	0,155	0,138	0,593	128,561	1,075
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
36,2	Какао на молоке	149	3,437	3,079	13,901	97,078	0,06		1,937	179,138	0,179
	Итого:	307	13,037	7,64	61,156	370,846	0,261	0,155	2,53	314,369	1,805
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	158	4,582	3,95	6,636	80,053	0,032	0,021	0,474	195,92	0,158
0,14	Печенье	25	2	3,25	16,75	105	0,021	0,015		8,15	0,59
	Итого:	183	6,582	7,2	23,386	185,053	0,053	0,036	0,474	204,07	0,748
Обед											
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71,1	Фрикадельки мясные	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
60,2	Икра морковная	50	1,375	4,625	7,25	71,625	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
204,1	Гречка рассыпчатая	50	3,005	0,78	15,195	72,035	0,08	0,043		6,515	1,53
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:	577	30,15	14,385	77,532	544,147	0,365	0,341	19,847	120,142	7,32
Уплотненный полдник											
485	Салат «Солнышко»	40	2,2	5,31	1,61	62,99	0,021		1,58	76,65	0,362
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	160	18,027	13,525	8,864	229,6	0,24		10,8	43,392	1,335
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,28	Апельсины	102	0,918	0,204	8,262	36,904	0,041	0,003	61,2	34,68	0,306
0,1	Хлеб пшеничный	19	1,672	0,304	8,664	44,84	0,044	0,019		8,867	0,988
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	474	23,917	19,343	60,8	505,374	0,356	0,082	75,45	218,049	4,248
	Итого за день:	1 541	73,686	48,569	222,873	1 605,42	1,035	0,614	98,302	856,629	14,121
	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: 177,78 руб.

Шеф-повар: _____ / Капараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.