

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. 21 октября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 22 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											
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	30/5/5,27 7	4,97	6,54	14,56	137	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
Итого:		341	18,314	19,657	34,781	382,06	0,123	0,44	2,515	231,517	2,88
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	160	10,526	3,158	7,368	98,526		0,062	1,263	261,053	0,211
Итого:		160	10,526	3,158	7,368	98,526		0,062	1,263	261,053	0,211
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
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
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
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
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
Итого:		665	24,169	13,679	94,176	593,629	0,334	0,424	33,107	180,898	6,326
Уплотненный полдник											
16,1	Сырники из творога	130	9,62	4,602	11,388	123,5	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
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
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
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:		438	16,903	8,496	89,069	493,027	0,245	0,437	4,397	276,634	3,898
Итого за день:		1 604	69,912	44,99	225,394	1 567,242	0,702	1,363	41,282	950,102	13,314
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: 177,03 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.