

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень ясли 2024
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕР:
 Заведующий МАДОУ го
 Нижневартовска ДС №10
 Головина С. А.
 М. П. 22 сентяб
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 23 сентября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	
Завтрак										
312,2	Икра кабачковая порционная	38	0,646	5,054	1,938	56,24	0,011	0,023	2,66	16,34
15,1	Омлет натуральный	90	9	9,3	1,8	126	0,045	0,255	0,135	61,5
100,2	Бутерброд с сыром	26,281/2/8,51	4,914	6,425	14,196	134,55	0,049	0,059	0,068	105,398
34	Чай с молоком	155	1,653	1,653	12,813	72,747	0,01	0,062	0,372	58,125
	Итого:	322	16,213	22,433	30,747	389,537	0,115	0,398	3,235	241,362
Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипяченое	149	3,874	3,973	7,053	77,281	0,04	0,159	0,775	152,357
	Итого:	149	3,874	3,973	7,053	77,281	0,04	0,159	0,775	152,357
Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	41	0,308	0,041	0,82	4,613	0,01	0,01	2,87	6,97
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15
0,13	Сметана в суп	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5
251,1	Азу с говядиной+	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65
	Итого:	632	18,901	21,259	64,735	545,388	0,326	0,125	45,123	131,157
Уплотненный полдник										
180,1	Вареники ленивые	123	15,17	14,617	21,484	278,903	0,062	0,246	0,205	134,152
182,3	Соус сладкий	26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467
0,01	Соль+	3								11,04
	Итого:	393	24,97	20,922	116,1	748,382	0,276	0,436	2,366	300,999
	Итого за день:	1 496	63,959	68,587	218,635	1 760,589	0,757	1,118	51,499	825,875
	Итого среднее за 10 дней:		63,735	53,785	216,52	1 594,611	0,838	2,014	108,459	773,135

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 165,53 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

ЖДАЮ"
рода
) Белочка

ря 2024 г.

альные тва, мг
Fe
0,266
1,44
0,663
0,92
3,289
0,07
0,07
0,205
0,74
0,225
0,08
2,58
0,8
1,521
6,151
0,8
0,052
1,17
0,66
1,612
0,087
4,38
13,89
14,182

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.