

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 22 октября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 23 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
<b>Завтрак</b>											
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	5/29,508	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>6,95</b>	<b>11,55</b>	<b>36,332</b>	<b>274,52</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>1,71</b>	<b>352,94</b>	<b>1,23</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,1	Ряженка	149	4,321	3,725	6,258	75,493	0,03	0,02	0,447	184,76	0,149
	<b>Итого:</b>	<b>149</b>	<b>4,321</b>	<b>3,725</b>	<b>6,258</b>	<b>75,493</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,447</b>	<b>184,76</b>	<b>0,149</b>
<b>Обед</b>											
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	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
239,1	Мясо для супа (куры)	9	7,182	6,867	0,086	90,72	0,041		1,017	10,661	0,63
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
261	Котлеты рубленые из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
123,1	Компот из свежих плодов (яблoк)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	<b>Итого:</b>	<b>574</b>	<b>26,502</b>	<b>29,482</b>	<b>88,229</b>	<b>709,782</b>	<b>0,327</b>	<b>0,245</b>	<b>82,695</b>	<b>145,07</b>	<b>7,043</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
337,1	Булочка "Тюменская"+	61	4,29	6,334	39,233	230,783	0,086		0,102	23,851	0,793
42	Салат из солѐных огурцов с луком	41	0,308	2,05	1,128	24,293	0,01	0,01	2,276	9,553	0,246
258,3	Картофель тушеный	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
0,23	Груша	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
114,1	Фрикадельки рыбные	59	9,932	1,475	5,31	71,783	0,059	0,079	0,462	38,615	0,678
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
	<b>Итого:</b>	<b>579</b>	<b>20,759</b>	<b>13,787</b>	<b>89,476</b>	<b>603,711</b>	<b>0,379</b>	<b>0,28</b>	<b>20,859</b>	<b>160,743</b>	<b>7,04</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 637</b>	<b>58,532</b>	<b>58,543</b>	<b>220,295</b>	<b>1 663,507</b>	<b>0,886</b>	<b>0,935</b>	<b>105,711</b>	<b>843,512</b>	<b>15,462</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,916</b>	<b>50,033</b>	<b>213,993</b>	<b>1 535,376</b>	<b>7,896</b>	<b>2,097</b>	<b>153,535</b>	<b>761,532</b>	<b>14,206</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 179,64 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Капараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.