

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 23 сентября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 24 сентября 2024 г.**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
0,25	Батон нарезной	40	3,04	0,36	18,68	91,853	0,064	0,024		9,2	0,76
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>18,33</b>	<b>10,395</b>	<b>70,946</b>	<b>455,708</b>	<b>0,266</b>	<b>0,212</b>	<b>2,65</b>	<b>328,99</b>	<b>2,93</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,18	Вафли	25	1,375	7,5	15	135	0,013	0,005		3,75	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>175</b>	<b>1,535</b>	<b>7,5</b>	<b>15,03</b>	<b>175,8</b>	<b>0,013</b>	<b>0,015</b>	<b>0,08</b>	<b>7,79</b>	<b>0,895</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
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
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
105	Рис отварной	100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33
	<b>Итого:</b>	<b>597</b>	<b>20,46</b>	<b>10,95</b>	<b>78,872</b>	<b>505,1</b>	<b>0,215</b>	<b>0,188</b>	<b>76,265</b>	<b>81,305</b>	<b>4,84</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
103,1	Макаронные изделия отварные	110	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
492	Язык отварной	35	7,834	4,906		75,017	0,026	0,066		15,247	0,598
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
0,43	Слива	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,009	0,009	15	33	1,8
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>483</b>	<b>20,654</b>	<b>12,806</b>	<b>91,348</b>	<b>456,777</b>	<b>0,255</b>	<b>0,186</b>	<b>19,28</b>	<b>116,36</b>	<b>6,971</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 625</b>	<b>60,979</b>	<b>41,651</b>	<b>256,196</b>	<b>1 593,385</b>	<b>0,749</b>	<b>0,601</b>	<b>98,275</b>	<b>534,445</b>	<b>15,636</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>63,735</b>	<b>53,785</b>	<b>216,52</b>	<b>1 594,611</b>	<b>0,838</b>	<b>2,014</b>	<b>108,459</b>	<b>773,135</b>	<b>14,182</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 159,2 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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