

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 23 октября 2024 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 24 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											
2,1	Каша пшённая молочная	131	7,511	4,367	34,235	210,386	0,157	0,14	0,603	130,555	1,092
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	151	3,483	3,121	14,087	98,382	0,06		1,963	181,542	0,181
	Итого:	311	13,198	7,748	61,865	375,361	0,264	0,157	2,566	318,767	1,824
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	150	9,868	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197
0,14	Печенье	25	2	3,25	16,75	105	0,021	0,015		8,15	0,59
	Итого:	175	11,868	6,211	23,658	197,368	0,021	0,073	1,184	252,887	0,787
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
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
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
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	526	30,714	11,583	80,333	531,959	0,323	0,347	16,818	120,665	7,511
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
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,21	Мандарины	97	0,776	0,194	7,275	36,86	0,058	0,028	36,86	33,95	0,097
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
	Итого:	520	23,363	19,349	54,456	483,877	0,406	0,062	53,24	210,352	3,721
	Итого за день:	1 532	79,143	44,891	220,312	1 588,566	1,014	0,64	73,807	902,671	13,844
	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: 186,86 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одицова А. А.