

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень ясли 2024
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕР:
Заведующий МАДОУ го
Нижевартовска ДС №10
Головина С. А.
М. П. 24 сентяб
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 25 сентября 2024 г.**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	
Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9
	Итого:	330	9,98	6,97	48,31	297,29	0,178	0,248	1,08	218,95
Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	160	10,526	3,158	7,368	98,526		0,062	1,263	261,053
	Итого:	160	10,526	3,158	7,368	98,526		0,062	1,263	261,053
Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4
262	Фрикадельки из птицы	65	9,03	6,95	5,85	122	0,05	0,07	0,32	22,6
212,1	Капуста тушённая	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14
	Итого:	623	22,25	20,77	69,867	543,117	0,28	0,273	66,96	181,057
Уплотненный полдник										
258,3	Картофель тушённый	120	3,144	2,864	20,504	120,264	0,126	0,106	10,552	37,008
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12				
332	Рулет с маком+	60	4,14	6,13	30,25	192,6	0,061		0,018	141,11
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,52	0,64	18,24	94,4	0,093	0,04		18,667
0,26	Виноград	75	0,45	0,15	11,25	45,9	0,037	0,015	4,5	22,5
0,01	Соль+	3								11,04
	Итого:	488	12,654	9,824	110,456	572,784	0,328	0,171	17,87	237,125
	Итого за день:	1 601	55,41	40,722	236,001	1 511,717	0,786	0,755	87,173	898,184
	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: 165,47 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одицова А. А.

ЖДАЮ"
рода
) Белочка

ря 2024 г.

альные тва, мг
Fe
0,89
0,89
0,57
2,35
0,211
0,211
0,36
0,56
0,3
0,08
0,8
1,35
0,8
1,56
5,81
1,072
0,2
1,3
2,08
0,45
0,087
5,189
13,56
14,182