

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 24 октября 2024 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 25 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	340	15,12	17,99	18,48	336,89	0,12	0,392	3,06	110,14	3,44
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	159	4,134	4,24	7,526	82,468	0,042	0,17	0,827	162,583	0,074
0,4	Пряники	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
	Итого:	189	6,654	8,223	32,636	229,003	0,068	0,188	0,827	172,363	0,782
Обед											
85,1	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
0,29	Яблоко	97	0,039	0,039	9,506	41,4	0,028	0,019	160,05	15,52	2,134
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	652	25,425	11,101	59,046	440,94	0,361	1,801	402,99	150,77	11,563
Уплотненный полдник											
487	Салат «Степной»	39	0,449	3,286	2,759	42,461	0,026		4,066	6,932	0,269
103,1	Макаронные изделия отварные	100	7,418	2,618	45,373	139	0,139	0,055		17,036	0,987
478	Оладьи из печени (запеченные)	50	7,725	5,525	5,092	100,833	0,158	8,342	15,817	7,733	3,633
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,1	Хлеб пшеничный	24	2,112	0,384	10,944	56,64	0,056	0,024		11,2	1,248
	Итого:	366	18,804	11,813	93,58	454,055	0,38	8,42	19,882	53,942	6,225
	Итого за день:	1 547	66,002	49,126	203,742	1 460,888	0,929	10,801	426,759	487,215	22,01
	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: 183,15 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.