

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень ясли 2024
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 25 сентября 2024 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 26 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
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	146	5,84	3,796	25,112	159,043	0,058	0,146	0,701	144,832	0,311
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
100,2	Бутерброд с сыром	27,644/2/8,51	5,166	6,755	14,924	141,45	0,051	0,062	0,072	110,803	0,697
	Итого:	337	12,606	12,151	52,436	370,893	0,12	0,267	1,133	311,884	1,898
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	151	3,926	4,027	7,147	78,319	0,04	0,161	0,785	154,403	0,07
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,026	0,018		9,78	0,708
	Итого:	181	6,326	7,927	27,247	204,319	0,066	0,179	0,785	164,183	0,778
Обед											
58	Икра кабачковая	41	0,923	3,178	5,023	45,715	0,021	0,021	7,308	18,102	0,502
83,1	Суп из овощей	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
325	Соус белый основной	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
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	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	596	26,685	19,152	76,697	560,937	0,354	0,393	182,688	120,882	10,54
Уплотненный полдник											
216,1	Помидоры свежие порциями	41	0,41	0,103	1,538	8,508	0,021	0,021	10,25	5,74	0,369
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
112,2	Биточки рыбные	50	9,167	1,417	5,167	68,583	0,042	0,058	0,625	29,783	0,4
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	149	0,596	0,397	29,804	118,346	0,01	0,01	49,17	5,126	0,705
0,23	Груша	98	0,392	0,029	9,31	39,738	0,02	0,029	4,9	18,62	2,254
0,1	Хлеб пшеничный	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	466	14,885	5,065	71,208	386,845	0,236	0,216	72,151	106,666	5,845
	Итого за день:	1 580	60,501	44,294	227,588	1 522,993	0,775	1,055	256,757	703,614	19,062
	Итого среднее за 10 дней:		63,735	53,785	216,52	1 594,611	0,838	2,014	108,459	773,135	14,182

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 173,56 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.