

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима ясли 2024
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 27 октября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 28 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	Ca	Fe
Завтрак											
8,1	Каша кукурузная молочная	130	7,54	3,553	33,02	197,08	0,069	0,147	0,607	128,319	1,092
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	8,216/2,927/29,357	2,439	6,566	0,059	55,951	69,073		0,01	105,561	0,127
Итого:		320	11,579	11,719	45,479	323,431	69,153	0,207	0,976	290,13	2,109
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	120	3,12	3,2	5,68	62,24	0,032	0,128	0,624	122,704	0,056
Итого:		120	3,12	3,2	5,68	62,24	0,032	0,128	0,624	122,704	0,056
Обед											
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
227,1	Плов из отварной говядины	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
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:		598	23,366	21,562	69,45	526,391	0,233	0,221	192,813	108,19	9,274
Уплотненный полдник											
3 238	Запеканка из творога с морковью	197	22,97	20,252	46,847	460,98	0,118	0,394	1,379	223,792	1,379
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
0,1	Хлеб пшеничный	21	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
Итого:		456	29,87	24,585	113,888	799,32	0,236	0,509	2,457	283,38	4,757
Итого за день:		1 494	67,935	61,066	234,496	1 711,382	69,654	1,065	196,871	804,403	16,196
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: 185,69 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.