

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-зима ясли 2024  
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 29 октября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 30 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
<b>Завтрак</b>											
5,1	Каша геркулес молочная	131	5,327	4,454	19,126	137,987	0,105	0,148	0,629	136,065	0,777
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>7,691</b>	<b>4,715</b>	<b>32,699</b>	<b>245,38</b>	<b>0,151</b>	<b>0,176</b>	<b>0,709</b>	<b>146,775</b>	<b>1,998</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,24	Йогурт	151	9,934	2,98	6,954	92,984		0,059	1,192	246,368	0,199
	<b>Итого:</b>	<b>151</b>	<b>9,934</b>	<b>2,98</b>	<b>6,954</b>	<b>92,984</b>		<b>0,059</b>	<b>1,192</b>	<b>246,368</b>	<b>0,199</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
245	Суп лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
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
117,1	Суфле из кур	61	9,577	8,947	2,511	128,537	0,031	0,102	0,071	26,606	0,874
212,1	Капуста тушённая	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
0,29	Яблоко	96	0,038	0,038	9,408	40,973	0,028	0,019	158,4	15,36	2,112
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	<b>Итого:</b>	<b>652</b>	<b>19,274</b>	<b>17,601</b>	<b>83,855</b>	<b>560,417</b>	<b>0,269</b>	<b>0,299</b>	<b>263,511</b>	<b>166,946</b>	<b>7,665</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	45	0,45	0,113	1,688	9,338	0,023	0,023	11,25	6,3	0,405
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
112,2	Биточки рыбные	40	7,333	1,133	4,133	54,867	0,033	0,047	0,5	23,827	0,32
302,1	Сырная палочка+	71	8,719	26	35,372	410,664	0,097	0,097	0,156	138,052	0,836
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	19	1,672	0,304	8,664	44,84	0,044	0,019		8,867	0,988
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>528</b>	<b>21,004</b>	<b>33,68</b>	<b>91,224</b>	<b>745,735</b>	<b>0,348</b>	<b>0,309</b>	<b>44,716</b>	<b>259,132</b>	<b>4,536</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 641</b>	<b>57,904</b>	<b>58,976</b>	<b>214,732</b>	<b>1 644,517</b>	<b>0,768</b>	<b>0,843</b>	<b>310,128</b>	<b>819,222</b>	<b>14,398</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,916</b>	<b>50,033</b>	<b>213,993</b>	<b>1 535,376</b>	<b>7,896</b>	<b>2,097</b>	<b>153,535</b>	<b>761,532</b>	<b>14,206</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 181,15 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.