

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-зима ясли 2024  
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 30 октября 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
на 31 октября 2024 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	151	3,221	2,819	12,181	89,291	0,06	0,161	0,735	147,557	0,242
100	Бутерброд с сыром	30/5/10,6 38	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
36,2	Какао на молоке	156	3,598	3,224	14,554	101,639	0,062		2,028	187,554	0,187
	<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>11,55</b>	<b>12,923</b>	<b>41,294</b>	<b>329,931</b>	<b>0,173</b>	<b>0,211</b>	<b>2,833</b>	<b>431,211</b>	<b>1,139</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
281,1	Ряженка	196	5,684	4,9	8,232	99,307	0,039	0,026	0,588	243,04	0,196
0,18	Вафли	25	1,375	7,5	15	135	0,013	0,005		3,75	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>221</b>	<b>7,059</b>	<b>12,4</b>	<b>23,232</b>	<b>234,307</b>	<b>0,052</b>	<b>0,031</b>	<b>0,588</b>	<b>246,79</b>	<b>0,421</b>
	<b>Обед</b>										
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
239,1	Мясо для супа (куры)	15	11,97	11,445	0,143	151,2	0,068		1,695	17,768	1,05
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
164,1	Картофель отварной	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
215,1	Огурцы свежие порциями	42	0,315	0,042	0,84	4,725	0,011	0,011	2,94	7,14	0,21
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>611</b>	<b>27,493</b>	<b>21,067</b>	<b>65,199</b>	<b>571,133</b>	<b>0,36</b>	<b>0,186</b>	<b>32,785</b>	<b>121,073</b>	<b>5,819</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
492	Язык отварной	55	12,311	7,709		117,883	0,041	0,105		23,96	0,94
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
0,21	Мандарины	77	0,616	0,154	5,775	29,26	0,046	0,023	29,26	26,95	0,077
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>454</b>	<b>21,989</b>	<b>9,987</b>	<b>71,595</b>	<b>454,513</b>	<b>0,335</b>	<b>0,262</b>	<b>39,35</b>	<b>98,973</b>	<b>6,152</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 638</b>	<b>68,091</b>	<b>56,377</b>	<b>201,32</b>	<b>1 589,884</b>	<b>0,919</b>	<b>0,69</b>	<b>75,556</b>	<b>898,047</b>	<b>13,53</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: 179,16 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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