

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Черновик- Осень-зима ясли 2023
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 31 октября 2023 г.
 Подпись: _____



**Ежедневное меню
 на 1 ноября 2023 г.**

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная молочная	151	8,758	4,127	38,354	228,916	0,141	0,181	0,705	140,38	2,003
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
37,1	Молоко кипяченое	151	3,926	4,027	7,147	78,319	0,04	0,161	0,785	154,403	0,07
	Итого:	333	15,04	8,433	59,978	378,421	0,231	0,361	1,49	301,912	2,663
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	166	4,648	5,644	18,26	142,76	0,055	0,221	1,494	200,86	0,166
	Итого:	166	4,648	5,644	18,26	142,76	0,055	0,221	1,494	200,86	0,166
Обед											
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
67,1	Борщ с картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
262	Фрикадельки из птицы	60	8,335	6,415	5,4	112,615	0,046	0,065	0,295	20,862	0,738
105	Рис отварной	100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33
313,1	Соус томатный с овощами	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	645	22,35	21,67	87,477	639,622	0,251	0,226	17,809	139,778	5,513
Уплотненный полдник											
150,1	Суфле творожное	131	18,777	10,043	19,432	238,857	0,065	0,284	0,349	169,754	0,72
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
149,1	Ватрушка с повидлом+	50	3,7	1,583	35,367	155,325	0,067	0,042	0,05	13,267	0,983
0,02	Бананы	84	1,26	0,084	17,64	73,332	0,034	0,084	8,4	6,72	1,008
273,1	Компот из апельсинов*+	150	0,338		20,5	84,05	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
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:	464	26,423	13,047	106,264	626,124	0,227	0,466	18,549	243,646	4,121
	Итого за день:	1 608	68,461	48,794	271,979	1 786,927	0,764	1,275	39,342	886,196	12,463
	Итого среднее за 10 дней:		61,836	53,846	216,311	1 582,456	0,786	0,967	133,748	758,448	14,303

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 158,23 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.
 Врач(диетсестра): _____ / Гасанбекова М. М.
 Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.