

День: 2  
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. 2 октября 2023 г.  
Подпись



### Ежедневное меню на 3 октября 2023 г.

№ рецептуры	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
	<b>Завтрак</b>										
322	Каша ячневая молочная	151	8,758	4,127	38,354	228,916	0,121	0,171	0,725	156,839	0,896
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
35,1	Кофейный напиток+	162	2,052	1,296	18,036	88,344	0,054	0,205	0,94	193,169	0,475
	<b>Итого:</b>	<b>343</b>	<b>13,09</b>	<b>5,693</b>	<b>70,4</b>	<b>386,15</b>	<b>0,223</b>	<b>0,394</b>	<b>1,664</b>	<b>356,907</b>	<b>1,941</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	174	4,872	5,916	19,14	149,64	0,058	0,232	1,566	210,54	0,174
0,18	Вафли	25	1,375	7,5	15	135	0,013	0,005		3,75	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>199</b>	<b>6,247</b>	<b>13,416</b>	<b>34,14</b>	<b>284,64</b>	<b>0,071</b>	<b>0,237</b>	<b>1,566</b>	<b>214,29</b>	<b>0,399</b>
	<b>Обед</b>										
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
115,1	Пудинг рыбный	70	11,083	3,15	4,9	92,517	0,058	0,093	0,537	43,085	0,7
277,1	Свекла тушенная с луком+	30	0,846	2,766	4,341	42,945	0,01	0,015	2,481	12,75	0,57
164,1	Картофель отварной	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
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
	<b>Итого:</b>	<b>612</b>	<b>24,109</b>	<b>13,256</b>	<b>77,828</b>	<b>528,308</b>	<b>0,341</b>	<b>0,298</b>	<b>24,434</b>	<b>145,115</b>	<b>5,42</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	20,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
0,23	Груша	118	0,472	0,035	11,21	47,848	0,024	0,035	5,9	22,42	2,714
0,1	Хлеб пшеничный	36	3,168	0,576	16,416	84,96	0,084	0,036		16,8	1,872
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>447</b>	<b>15,484</b>	<b>11,094</b>	<b>64,659</b>	<b>408,588</b>	<b>0,166</b>	<b>0,362</b>	<b>7,97</b>	<b>120,593</b>	<b>6,433</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 601</b>	<b>58,93</b>	<b>43,459</b>	<b>247,027</b>	<b>1 607,687</b>	<b>0,8</b>	<b>1,291</b>	<b>35,634</b>	<b>836,905</b>	<b>14,193</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,256</b>	<b>54,525</b>	<b>208,99</b>	<b>1 558,235</b>	<b>7,827</b>	<b>0,962</b>	<b>133,59</b>	<b>786,382</b>	<b>13,542</b>

Стоимость рациона: 153,01 руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 154,93 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Кадырова Г. М.

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