

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М.П. 7 ноября 2023 г.  
Подпись \_\_\_\_\_



**Ежедневное меню  
на 8 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		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом	6,143/3 1,71	2,94	9,06	17,544	163,2	0,06	0,036		11,16	0,744
35,1	Кофейный напиток+	160	2,027	1,28	17,813	87,253	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	<b>Итого:</b>	<b>352</b>	<b>7,567</b>	<b>13,14</b>	<b>46,357</b>	<b>331,053</b>	<b>0,163</b>	<b>0,409</b>	<b>1,768</b>	<b>366,724</b>	<b>1,383</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,1	Ряженка	169	4,901	4,225	7,098	85,627	0,034	0,023	0,507	209,56	0,169
	<b>Итого:</b>	<b>169</b>	<b>4,901</b>	<b>4,225</b>	<b>7,098</b>	<b>85,627</b>	<b>0,034</b>	<b>0,023</b>	<b>0,507</b>	<b>209,56</b>	<b>0,169</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	42	0,42	0,105	1,575	8,715	0,021	0,021	10,5	5,88	0,378
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
239,1	Мясо для супа (куры)	9	7,182	6,867	0,086	90,72	0,041		1,017	10,661	0,63
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушённая	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
261	Котлеты рубленные из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	12,312	63,747	0,063	0,027		12,6	1,404
	<b>Итого:</b>	<b>584</b>	<b>26,492</b>	<b>27,54</b>	<b>84,887</b>	<b>675,692</b>	<b>0,331</b>	<b>0,261</b>	<b>125,519</b>	<b>178,064</b>	<b>6,511</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
42	Салат из солёных огурцов с луком	37	0,278	1,85	1,018	21,923	0,009	0,009	2,054	8,621	0,222
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
0,23	Груша	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
302,1	Сырная палочка+	72	8,842	26,366	35,87	416,448	0,099	0,099	0,158	139,997	0,848
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
114,1	Фрикадельки рыбные	65	10,942	1,625	5,85	79,083	0,065	0,087	0,509	42,542	0,747
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>596</b>	<b>26,223</b>	<b>33,755</b>	<b>86,562</b>	<b>793,973</b>	<b>0,395</b>	<b>0,386</b>	<b>20,991</b>	<b>280,367</b>	<b>7,202</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 701</b>	<b>65,182</b>	<b>78,66</b>	<b>224,904</b>	<b>1 886,345</b>	<b>0,923</b>	<b>1,078</b>	<b>148,785</b>	<b>1 034,714</b>	<b>15,265</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,945</b>	<b>54,386</b>	<b>216,639</b>	<b>1 583,18</b>	<b>0,784</b>	<b>0,967</b>	<b>133,551</b>	<b>760,75</b>	<b>14,348</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 169,49 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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