

День: 4
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. 8 ноября 2023 г.

Подпись

**Ежедневное меню
на 9 ноября 2023 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	Са	Fe
Завтрак											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
100,2	Бутерброд с сыром	23,098/1,75/7,446	4,284	5,602	12,376	117,3	0,043	0,051	0,06	91,885	0,578
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
Итого:		334	10,344	11,502	37,37	295,63	0,163	0,281	3,12	492,045	0,978
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,015	0,006		4,5	0,27
Итого:		210	13,492	12,553	26,289	272,842	0,015	0,076	1,421	298,184	0,507
Обед											
64,1	Салат из свеклы	60	0,75	2,55	7,5	56,7	0,015	0,015	2,37	19,8	0,75
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71,1	Фрикадельки мясные	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
204,1	Гречка рассыпчатая	50	3,005	0,78	15,195	72,035	0,08	0,043		6,515	1,53
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
Итого:		585	29,523	9,496	74,428	491,45	0,341	0,29	17,18	111,432	6,902
Уплотненный полдник											
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	200	22,533	16,907	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,669
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,28	Апельсины	103	0,927	0,206	8,343	37,265	0,041	0,003	61,8	35,02	0,309
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
Итого:		516	26,76	20,803	64,573	545,095	0,413	0,083	79,32	161,233	4,514
Итого за день:		1 645	80,119	54,353	202,66	1 605,018	0,932	0,73	101,041	1 062,894	12,901
Итого среднее за 10 дней:			61,945	54,386	216,639	1 583,18	0,784	0,967	133,551	760,75	14,348

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 168,87 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.