

День: 1  
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. 12 ноября 2023 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

### Ежедневное меню на 13 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>											
8,1	Каша кукурузная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
100,2	Бутерброд с сыром	23,625/ 1,75/7,4 46	4,41	5,766	12,74	120,75	0,044	0,053	0,061	94,588	0,595
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>17,84</b>	<b>14,301</b>	<b>63,413</b>	<b>457,275</b>	<b>0,136</b>	<b>0,291</b>	<b>1,121</b>	<b>298,898</b>	<b>2,745</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>3,9</b>	<b>4</b>	<b>7,1</b>	<b>77,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,16</b>	<b>0,78</b>	<b>153,38</b>	<b>0,07</b>
<b>Обед</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
79,1	Рассольник домашний	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
104,2	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	<b>Итого:</b>	<b>587</b>	<b>23,932</b>	<b>17,582</b>	<b>59,197</b>	<b>508,457</b>	<b>0,286</b>	<b>0,391</b>	<b>193,78</b>	<b>128,399</b>	<b>8,388</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
26,1	Запеканка из творога с морковью+	188	22,497	25,23	31,86	430,708	0,1	0,414	1,491	256,495	1,253
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
337,1	Булочка "Тюменская"+	59	4,15	6,126	37,947	223,217	0,084		0,098	23,069	0,767
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
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
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>29,207</b>	<b>32,776</b>	<b>97,195</b>	<b>790,105</b>	<b>0,231</b>	<b>0,459</b>	<b>2,625</b>	<b>321,842</b>	<b>4,757</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 547</b>	<b>74,879</b>	<b>68,659</b>	<b>226,904</b>	<b>1 833,637</b>	<b>0,692</b>	<b>1,3</b>	<b>198,306</b>	<b>902,518</b>	<b>15,96</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: 180,99 руб.

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