

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 13 ноября 2023 г.
 Подпись _____

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

Ежедневное меню на 14 ноября 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
Завтрак											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
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+	160	2,027	1,28	17,813	87,253	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	340	13,007	5,65	69,923	383,543	0,221	0,391	1,648	353,484	1,929
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	160	10,526	3,158	7,368	98,526		0,062	1,263	261,053	0,211
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,015	0,006		4,5	0,27
	Итого:	190	12,176	12,158	25,368	260,526	0,015	0,068	1,263	265,553	0,481
Обед											
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 тушеная с луком+	50	1,41	4,61	7,235	71,575	0,017	0,025	4,135	21,25	0,95
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
	Итого:	632	24,673	15,1	80,722	556,938	0,348	0,308	26,088	153,615	5,8
Уплотненный полдник											
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	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2
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:	433	17,104	12,97	67,553	438,28	0,155	0,468	12,1	112,373	4,407
	Итого за день:	1 595	66,96	45,878	243,566	1 639,288	0,739	1,235	41,099	885,025	12,617
	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: 174,92 руб.

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