

" 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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>13,007</b>	<b>5,65</b>	<b>69,923</b>	<b>383,543</b>	<b>0,221</b>	<b>0,391</b>	<b>1,648</b>	<b>353,484</b>	<b>1,929</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>12,176</b>	<b>12,158</b>	<b>25,368</b>	<b>260,526</b>	<b>0,015</b>	<b>0,068</b>	<b>1,263</b>	<b>265,553</b>	<b>0,481</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 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
	<b>Итого:</b>	<b>632</b>	<b>24,673</b>	<b>15,1</b>	<b>80,722</b>	<b>556,938</b>	<b>0,348</b>	<b>0,308</b>	<b>26,088</b>	<b>153,615</b>	<b>5,8</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	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
	<b>Итого:</b>	<b>433</b>	<b>17,104</b>	<b>12,97</b>	<b>67,553</b>	<b>438,28</b>	<b>0,155</b>	<b>0,468</b>	<b>12,1</b>	<b>112,373</b>	<b>4,407</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 595</b>	<b>66,96</b>	<b>45,878</b>	<b>243,566</b>	<b>1 639,288</b>	<b>0,739</b>	<b>1,235</b>	<b>41,099</b>	<b>885,025</b>	<b>12,617</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: 174,92 руб.

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