

День: 4  
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. 15 ноября 2023 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

### Ежедневное меню на 16 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	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
268	Бутерброды с маслом	6,429/3 4,714	3,15	9,707	18,797	174,857	0,064	0,039		11,957	0,797
36,2	Какао на молоке	155	3,575	3,203	14,46	100,988	0,062		2,015	186,351	0,186
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>9,925</b>	<b>15,71</b>	<b>45,358</b>	<b>364,545</b>	<b>0,186</b>	<b>0,199</b>	<b>2,745</b>	<b>344,888</b>	<b>1,223</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>6,24</b>	<b>6,6</b>	<b>20,12</b>	<b>165,067</b>	<b>0,049</b>	<b>0,033</b>	<b>0,48</b>	<b>204,92</b>	<b>0,632</b>
	<b>Обед</b>										
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
104,2	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>662</b>	<b>20,262</b>	<b>13,182</b>	<b>70,399</b>	<b>493,397</b>	<b>0,303</b>	<b>0,225</b>	<b>190,982</b>	<b>129,709</b>	<b>6,824</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
212,1	Капуста тушеная	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,6
492	Язык отварной	58	12,982	8,13		124,313	0,044	0,11		25,267	0,991
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>401</b>	<b>19,522</b>	<b>16,106</b>	<b>42,546</b>	<b>385,129</b>	<b>0,172</b>	<b>0,222</b>	<b>55,804</b>	<b>144,851</b>	<b>6,018</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 593</b>	<b>55,95</b>	<b>51,598</b>	<b>178,423</b>	<b>1 408,138</b>	<b>0,71</b>	<b>0,679</b>	<b>250,011</b>	<b>824,368</b>	<b>14,697</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: 161,36 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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