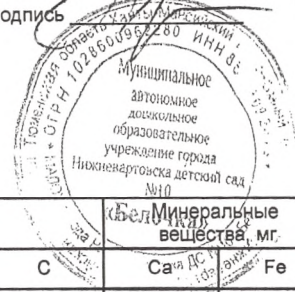


День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Черновик- Осень-зима ясли 2023  
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 17 октября 2023 г.  
Подпись



### Ежедневное меню на 18 октября 2023 г.

№ рецептур уры	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>										
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
37,1	Молоко кипяченое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>14,88</b>	<b>8,37</b>	<b>59,21</b>	<b>374,09</b>	<b>0,228</b>	<b>0,358</b>	<b>1,48</b>	<b>299,73</b>	<b>2,63</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>5,1</b>	<b>16,5</b>	<b>129</b>	<b>0,05</b>	<b>0,2</b>	<b>1,35</b>	<b>181,5</b>	<b>0,15</b>
	<b>Обед</b>										
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
67,1	Борщ с картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
120,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
262	Фрикадельки из птицы	60	8,335	6,415	5,4	112,615	0,046	0,065	0,295	20,862	0,738
105	Рис отварной	100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33
13,1	Соус томатный с овощами	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
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>645</b>	<b>22,35</b>	<b>21,67</b>	<b>87,477</b>	<b>639,622</b>	<b>0,251</b>	<b>0,226</b>	<b>17,809</b>	<b>139,778</b>	<b>5,513</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
50,1	Суфле творожное	130	18,633	9,967	19,283	237,033	0,065	0,282	0,347	168,458	0,715
82,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
49,1	Ватрушка с повидлом+	50	3,7	1,583	35,367	155,325	0,067	0,042	0,05	13,267	0,983
1,02	Бананы	105	1,575	0,105	22,05	91,665	0,042	0,105	10,5	8,4	1,26
73,1	Компот из апельсинов*+	150	0,338		20,5	84,05	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
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>483</b>	<b>26,506</b>	<b>12,975</b>	<b>110,07</b>	<b>640,273</b>	<b>0,232</b>	<b>0,484</b>	<b>20,647</b>	<b>243,563</b>	<b>4,315</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 608</b>	<b>67,937</b>	<b>48,115</b>	<b>273,257</b>	<b>1 782,985</b>	<b>0,761</b>	<b>1,268</b>	<b>41,285</b>	<b>864,572</b>	<b>12,609</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,841</b>	<b>53,869</b>	<b>216,464</b>	<b>1 583,436</b>	<b>0,787</b>	<b>0,966</b>	<b>133,856</b>	<b>757,52</b>	<b>14,314</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 164,15 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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