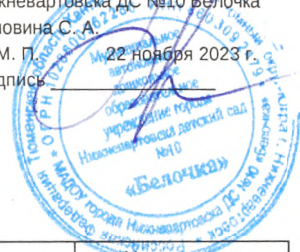


День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Черновик- Осень-зима ясли 2023  
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 22 ноября 2023 г.  
Подпись



**Ежедневное меню  
на 23 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>										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
100,2	Бутерброд с сыром	27/2/8,5 1	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>11,1</b>	<b>12,49</b>	<b>39,554</b>	<b>316,33</b>	<b>0,17</b>	<b>0,29</b>	<b>3,13</b>	<b>508,26</b>	<b>1,08</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	160	4,48	5,44	17,6	137,6	0,053	0,213	1,44	193,6	0,16
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,015	0,006		4,5	0,27
	<b>Итого:</b>	<b>190</b>	<b>6,13</b>	<b>14,44</b>	<b>35,6</b>	<b>299,6</b>	<b>0,068</b>	<b>0,219</b>	<b>1,44</b>	<b>198,1</b>	<b>0,43</b>
	<b>Обед</b>										
64,1	Салат из свеклы	60	0,75	2,55	7,5	56,7	0,015	0,015	2,37	19,8	0,75
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71,1	Фрикадельки мясные	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
204,1	Гречка рассыпчатая	50	3,005	0,78	15,195	72,035	0,08	0,043		6,515	1,53
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>587</b>	<b>29,655</b>	<b>9,52</b>	<b>75,112</b>	<b>494,992</b>	<b>0,345</b>	<b>0,291</b>	<b>17,18</b>	<b>112,132</b>	<b>6,98</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	200	22,533	16,907	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,669
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
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>488</b>	<b>26,133</b>	<b>20,619</b>	<b>63,355</b>	<b>538,242</b>	<b>0,387</b>	<b>0,102</b>	<b>21,27</b>	<b>140,463</b>	<b>5,93</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 605</b>	<b>73,018</b>	<b>57,069</b>	<b>213,621</b>	<b>1 649,164</b>	<b>0,97</b>	<b>0,903</b>	<b>43,02</b>	<b>958,955</b>	<b>14,42</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,963</b>	<b>54,446</b>	<b>216,657</b>	<b>1 583,858</b>	<b>0,784</b>	<b>0,967</b>	<b>133,555</b>	<b>761,29</b>	<b>14,348</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 158,44 руб.

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