

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 23 октября 2023 г.
Подпись _____



**Ежедневное меню
на 24 октября 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											
24,1	Омлет с сыром	110	13,933	14,3	2,2	190,667	0,055	0,33	0,257	204,325	1,815
268	Бутерброды с маслом	5/27	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	295	17,983	23,45	29,22	397,067	0,115	0,42	0,617	269,875	3,325
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	160	10,526	3,158	7,368	98,526		0,062	1,263	261,053	0,211
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	180	12,126	5,758	20,768	182,526	0,017	0,074	1,263	267,573	0,683
Обед											
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	76
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,13	Сметана в суп	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
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
234,3	Рыба горбуша припущенная	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
164,1	Картофель отварной	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,33	Киви	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	662	26,69	17,82	85,845	615,923	0,392	0,39	194,229	168,683	6,39
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
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
	Итого:	423	5,77	6,65	55,847	301,327	0,23	0,163	35,61	102,887	3,747
	Итого за день:	1 560	62,57	53,678	191,68	1 496,843	0,754	1,048	231,719	809,017	14,145
	Итого среднее за 10 дней:		61,841	53,869	216,464	1 583,436	0,787	0,966	133,856	757,52	14,314

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 158,47 руб.

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