

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

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ "Город
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 24 октября 2023 г.
 Подпись



**Ежедневное меню
 на 25 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
	Завтрак										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом	6,143/3 3,171	3,01	9,276	17,962	167,086	0,061	0,037		11,426	0,762
35,1	Кофейный напиток+	160	2,027	1,28	17,813	87,253	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:	353	7,637	13,356	46,775	334,939	0,165	0,41	1,768	366,99	1,401
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
	Итого:	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
239,1	Мясо для супа (куры)	9	7,182	6,867	0,086	90,72	0,041		1,017	10,661	0,63
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушенная	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
261	Котлеты рубленые из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	661	27,861	27,658	101,93	747,835	0,367	0,338	132,519	185,184	7,549
	Уплотненный полдник										
42	Салат из солёных огурцов с луком	40	0,3	2	1,1	23,7	0,01	0,01	2,22	9,32	0,24
258,3	Картофель тушённый	180	4,716	4,296	30,756	180,396	0,19	0,16	15,828	55,512	1,608
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
114,1	Фрикадельки рыбные	65	10,942	1,625	5,85	79,083	0,065	0,087	0,509	42,542	0,747
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
	Итого:	528	26,474	33,875	81,73	776,059	0,407	0,382	18,791	267,896	5,217
	Итого за день:	1 702	66,611	78,889	237,155	1 939,9	0,971	1,151	153,558	1 018,469	14,327
	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: 156,5 руб.

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