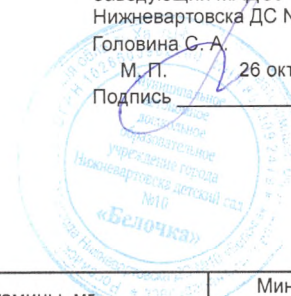


День: 5
Неделя: 2
Сезон: Черновик- Осень-зима ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 26 октября 2023 г.
Подпись _____



**Ежедневное меню
на 27 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										
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом	5/27	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	345	15,29	25,27	19,09	404	0,122	0,404	3,06	112,54	3,49
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипяченое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
85,1	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
255,1	Голубцы ленивые (с соусом основным)	180	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	584	20,54	18,21	52,668	456,81	0,279	0,251	224,17	122,7	9,28
	Уплотненный полдник										
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
103,1	Макаронные изделия отварные	100	7,418	2,618	45,373	139	0,139	0,055		17,036	0,98
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,1	Хлеб пшеничный	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
	Итого:	468	14,761	8,842	131,479	565,85	0,311	0,157	169,206	76,889	5,341
	Итого за день:	1 577	55,271	57,122	211,757	1 520,02	0,76	1,004	397,372	496,185	18,195
	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: 161,09 руб.

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