

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 28 ноября 2023 г.
Подпись



**Ежедневное меню
на 29 ноября 2023 г.**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
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
	Итого:	330	14,88	8,37	59,21	374,09	0,228	0,358	1,48	299,73	2,63
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
	Итого:	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
	Обед										
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
83,1	Суп из овощей	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
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
313,1	Соус томатный с овощами	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
273,1	Компот из апельсинов**	150	0,338		20,5	84,05	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	593	21,798	21,45	77,64	602,575	0,223	0,214	24,35	115,742	4,583
	Уплотненный полдник										
150,1	Суфле творожное	130	18,633	9,967	19,283	237,033	0,065	0,282	0,347	168,458	0,715
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
149,1	Ватрушка с повидлом+	50	3,7	1,583	35,367	155,325	0,067	0,042	0,05	13,267	0,983
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,23	Груша	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
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	25,593	12,899	104,607	612,334	0,238	0,411	9,472	272,51	5,975
	Итого за день:	1 601	66,472	47,82	257,957	1 718	0,739	1,183	36,652	869,482	13,339
	Итого среднее за 10 дней:		61,963	54,446	216,657	1 583,858	0,784	0,967	133,555	761,29	14,348

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 154,42 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра):  / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер:  / Одинцова А. А.