" УТВЕРЖДАЮ"
И.о.заведующего МАДОУ города
Нижневартовска ДС №15
"Солнышко"
Филимонова Е.С.
М. П. 7 ноября 2023 г.
Подпись

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню
на 8 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
	Завтрак										
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	30	0,558	0,113	4,215	162,495	0,006	0,006	1,44	1,5	0,12
24,1	Омлет с сыром+	80	10,133	10,4	1,6	138,667	0,04	0,24	0,187	148,6	1,32
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	91,853	0,064	0,024		9,2	0,76
33	Чай с сахаром+	200	0,005		0,04	37,333		0,013	0,107	5,387	0,893
	Итого:	**350**	**13,737**	**10,872**	**24,535**	**430,348**	**0,11**	**0,283**	**1,733**	**164,687**	**3,093**
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
	Итого:	**100**	**0,3**		**13,793**	**53,613**	**0,02**	**0,007**	**2**	**17,993**	**0,4**
	Обед										
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	120	1,064	2,416	7,432	56,248	0,032	0,032	3,56	15,256	0,616
0,13	Сметана в суп+	10	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8	
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
0,03	Сок томатный+	110	0,88		3,3	16,053	0,007	0,029	8,683	15,393	0,99
0,09	Хлеб ржаной+	35	2,31	0,42	11,97	30,625	0,061	0,026		12,25	1,365
	Итого:	**450**	**27,954**	**16,556**	**53,452**	**427,706**	**0,313**	**0,31**	**12,323**	**97,367**	**7,281**
	Полдник										
302,1	Сырная палочка+	50	5,7	6,7	21	166	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
281	Кефир*+	150	3,625	3,125	5	62,5	0,05	0,217	0,875	150	0,125
	Итого:	**200**	**9,325**	**9,825**	**26**	**228,5**	**0,146**	**0,313**	**1,029**	**286,108**	**0,949**
	Ужин										
311,1	Томаты консервированные порциями+	30	0,33	0,03	1,05	18	0,006	0,009	6,75	4,5	0,36
164,1	Картофель отварной+	125	2,488	2,938	19,175	119,613	0,116	0,083	10,308	12,516	1,05
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
114,1	Фрикадельки рыбные+	55	9,258	1,375	4,95	66,917	0,055	0,073	0,431	35,998	0,633
140,1	Напиток яблочный+	160	0,107	0,107	18,991	72,789	0,011		32,981	3,584	0,501
0,1	Хлеб пшеничный+	25	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	**400**	**13,983**	**8,399**	**53,346**	**357,549**	**0,235**	**0,285**	**50,47**	**67,131**	**3,594**
	Итого за день:	**1 500**	**65,298**	**45,653**	**171,126**	**1 497,716**	**0,824**	**1,198**	**67,555**	**633,286**	**15,317**
	Итого среднее за 10 дней:		**67,444**	**55,334**	**208,182**	**1 576,546**	**15,137**	**1,42**	**173,473**	**822,901**	**15,695**

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 140,99 руб.

Шеф-повар: _____ / Кирпота Ю. С.

Мед.работник: _____ / Шарифулина А. З.

Бухгалтер: _____ / Орлова О. В.