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

13 ноября 2023 г.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню
на 14 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										
144,2	Запеканка из творога+	90	10,224	11,25	7,29	217,868	0,045	0,234	0,207	133,65	0,594
182,3	Соус сладкий+	50	3,6	4,25	27,75	164	0,088	0,19	0,5	153,5	0,1
266	Бутерброды с джемом+	23,478/10	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
35,1	Кофейный напиток+	170	2,153	1,36	12,14	65,643	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
	Итого:	**350**	**18,487**	**20,79**	**76,06**	**608,51**	**0,24**	**0,669**	**2,173**	**500,358**	**1,883**
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	100	0,844	0,188	7,594	33,919	0,038	0,003	56,25	31,875	0,281
	Итого:	**100**	**0,844**	**0,188**	**7,594**	**33,919**	**0,038**	**0,003**	**56,25**	**31,875**	**0,281**
	Обед										
80,1	Рассольник ленинградский+	120	1,12	2,48	7,76	59,76	0,04	0,032	3,384	10,08	0,448
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп+	10	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8	
103,1	Макаронные изделия отварные+	90	7,344	2,592	44,919	137,61	0,138	0,054		16,866	0,977
236	Печень по – строгановски+	60	7,12	5,3	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
143,1	Напиток из плодов шиповника+	120	0,4		10,568	41,04	0,008	0,08	131,936	7,44	3,032
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	35	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	**450**	**21,584**	**13,752**	**81,607**	**415,27**	**0,404**	**0,211**	**150,68**	**82,006**	**9,377**
	Полдник										
147,1	Блины+	50	3,417	2,083	21,167	105,083	0,067	0,025		9,15	0,667
281	Кефир*+	150	3,625	3,125	5	62,5	0,05	0,217	0,875	150	0,125
	Итого:	**200**	**7,042**	**5,208**	**26,167**	**167,583**	**0,117**	**0,242**	**0,875**	**159,15**	**0,792**
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	180	2,52	11,295	13,11	187,23	0,06	0,06	16,86	50,94	1,356
0,3	Яйцо отварное+	30	1,565	1,417	0,172	19,362	0,002	0,008			
128	Компот из смеси сухофруктов+	160	0,107		25,28	105,067	0,011	0,064	1,995	46,315	1,248
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	**400**	**6,832**	**13,192**	**52,242**	**382,459**	**0,143**	**0,162**	**18,855**	**111,255**	**4,164**
	Итого за день:	**1 500**	**54,788**	**53,13**	**243,67**	**1 607,741**	**0,94**	**1,286**	**228,833**	**884,644**	**16,497**
	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: 154,64 руб.

Шеф-повар: / Кирпота Ю. С.

Мед.работник: / Шарифулина А. З.

Бухгалтер: / Орлова О. В.