" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №15
"Солнышко"
Мельник О. А.
М. П. 1 ноября 2023 г.
Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

# Ежедневное меню
# на 2 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** | | | | | | | | | | |
| 18,1 | Суп молочный с макаронными изделиями+ | 155 | 3,307 | 2,893 | 12,503 | 91,657 | 0,062 | 0,165 | 0,754 | 151,466 | 0,248 |
| 0,19 | Бутерброд с маслом и сыром+ | 5,5/5/30 | 2,5 | 6,73 | 0,06 | 57,35 | 70,8 | | 0,01 | 108,2 | 0,13 |
| 230 | Масло сливочное для подачи к блюдам+ | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,06 | 33,03 | | 0,1 | | 1,2 | 0,01 |
| 36 | Какао на молоке+ | 150 | 5,09 | 5,91 | 17,314 | 139,25 | 0,06 | 0,24 | 1,95 | 182,33 | 0,68 |
| | **Итого:** | **350** | **10,937** | **19,163** | **29,937** | **321,287** | **70,922** | **0,505** | **2,714** | **443,196** | **1,068** |
| | **Завтрак 2ой** | | | | | | | | | | |
| 0,21 | Мандарины+ | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 0,029 | 38 | 35 | 0,1 |
| | **Итого:** | **100** | **0,8** | **0,2** | **7,5** | **38** | **0,06** | **0,029** | **38** | **35** | **0,1** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | |
| 63,1 | Салат из квашеной капусты и свеклы+ | 30 | 0,6 | 1,9 | 4,1 | 35,9 | 0,01 | 0,01 | 6,81 | 16,76 | 0,4 |
| 253,2 | Суп картофельный с клецками+ | 110 | 1,511 | 2,097 | 10,039 | 65,12 | 0,048 | | 5,073 | 11,235 | 0,458 |
| 300,2 | Клёцки+ | 10 | 0,583 | 0,553 | 2,408 | 16,956 | 0,008 | 0,014 | | 6,886 | 0,063 |
| 3 321 | Пюре картофельное | 80 | 0,17 | 0,218 | 1,76 | 7,414 | 0,074 | 0,059 | 9,686 | 19,72 | 0,538 |
| 218,1 | Суфле из говядины+ | 70 | 20,16 | 5,76 | 2,66 | 142,92 | 0,08 | 0,21 | 0,08 | 32,35 | 1,97 |
| 275 | Компот из консервированных плодов+ | 120 | 0,1 | | 19,167 | 77,75 | 0,01 | 0,02 | 1,5 | 5,25 | 0,275 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 30 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 35 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| | **Итого:** | **450** | **25,763** | **11,008** | **53,814** | **381,06** | **0,301** | **0,343** | **23,149** | **106,201** | **5,264** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | |
| 0,18 | Вафли+ | 30 | 0,96 | 0,84 | 24 | 104,16 | 0,01 | 0,004 | | 3 | 0,18 |
| 37,1 | Молоко кипяченое | 170 | 4,42 | 4,533 | 8,047 | 88,173 | 0,045 | 0,181 | 0,884 | 173,831 | 0,079 |
| | **Итого:** | **200** | **5,38** | **5,373** | **32,047** | **192,333** | **0,055** | **0,185** | **0,884** | **176,831** | **0,259** |
| | **Ужин** | | | | | | | | | | |
| 146,1 | Пудинг из творога+ | 95 | 12,407 | 13,006 | 23,152 | 254,353 | 0,052 | 0,211 | 0,158 | 115,691 | 0,912 |
| 185,1 | Соус клюквенный+ | 60 | | | 7,92 | 29,76 | | | 0,408 | 1,68 | 0,048 |
| 133 | Кисель из плодов шиповника+ | 200 | 0,027 | | 24,68 | 104,667 | | 0,04 | 35,2 | 8,747 | 1,867 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 45 | 4,4 | 0,8 | 22,8 | 118 | 0,117 | 0,05 | | 23,333 | 2,6 |
| | **Итого:** | **400** | **16,834** | **13,806** | **78,551** | **506,78** | **0,169** | **0,301** | **35,766** | **149,451** | **5,427** |
| | **Итого за день:** | **1500** | **59,713** | **49,55** | **201,849** | **1 439,459** | **71,507** | **1,364** | **100,513** | **910,678** | **12,118** |
| | **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: 139,59 руб.

Шеф-повар: _____ / Кирпота Ю. С.

Мед.работник: _____ / Шарифулина А. З.

Бухгалтер: _____ / Орлова О. В.