" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №15
"Солнышко"
Мельник О. А.
М. П. 2 ноября 2023 г.
Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

Ежедневное меню
на 3 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										
269	Каша «Янтарная»+	170	5,769	14,869	6,913	183,396	0,143		0,891	94,679	0,857
268	Бутерброды с маслом+	7,5/22,5	1,838	7,913	10,965	112,5	0,038	0,023		6,975	0,465
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	**350**	**9,506**	**23,982**	**28,59**	**353,816**	**0,23**	**0,213**	**1,761**	**280,514**	**1,762**
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	**100**	**0,8**	**0,2**	**7,5**	**38**	**0,06**	**0,03**	**38**	**35**	**0,1**
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	110	1,027	1,247	7,7	47,667	0,044	0,029	4,077	8,866	0,469
90,1	Фрикадельки рыбные (семга)++	20	3,608	0,264	0,416	18,2	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	130	12,827	4,637	7,306	122,235	0,113	1,326	48,412	55,77	1,985
128	Компот из смеси сухофруктов+	120	0,08		18,96	78,8	0,008	0,048	1,496	34,736	0,936
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	35	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	**450**	**20,481**	**6,702**	**49,187**	**308,126**	**0,266**	**1,472**	**61,853**	**127,42**	**5,428**
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
281,1	Ряженка*+	140	4,06	3,5	5,88	70,933	0,028	0,019	0,42	173,6	0,14
	Итого:	**200**	**8,5**	**5,4**	**48,32**	**257,323**	**0,108**	**0,069**	**0,48**	**189,52**	**1,32**
	Ужин										
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	50	0,75	3	5	50	0,013	0,038	25,5	10	1
258,3	Картофель тушённый	100	2,62	2,387	17,087	100,22	0,105	0,089	8,793	30,84	0,893
3 122,2	Фрикадельки из говядины (паровые)	60	8,272	5,213	4,607	98,46	0,043	0,094	0,203	20,616	0,66
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
273,2	Компот из мандаринов*+	170	0,34		22,982	94,067	0,02	0,012	6,945	20,417	0,119
	Итого:	**400**	**13,742**	**10,92**	**58,796**	**389,947**	**0,228**	**0,252**	**41,441**	**91,206**	**3,712**
	Итого за день:	**1 500**	**53,03**	**47,204**	**192,393**	**1 347,212**	**0,891**	**2,036**	**143,535**	**723,66**	**12,322**
	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: 138,45 руб.

Шеф-повар: _____ / Кирпота Ю. С.

Мед.работник: _____ / Шарифулина А. З.

Бухгалтер: _____ / Орлова О. В.