

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-зима ясли 2024  
Возрастная категория: ДЕТИ (МЗ) ЯСЛИ

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ  
г.Нижневартовск ДС №4 "Сказка"  
Беляева Н. В.  
М. П. 5 ноября 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
на 6 ноября 2024 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
<b>Завтрак</b>											
312,2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,76	3,56	3,08	47,4	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
15,1	Омлет натуральный+	150	15	15,5	3	210	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4
0,25	Батон нарезной+	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
36	Какао на молоке+	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
	<b>Итого:</b>	<b>369</b>	<b>23,054</b>	<b>25,231</b>	<b>36,937</b>	<b>463,244</b>	<b>0,191</b>	<b>0,702</b>	<b>4,975</b>	<b>307,9</b>	<b>3,911</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины+	90	0,72	0,18	6,75	34,2	0,054	0,026	34,2	31,5	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>90</b>	<b>0,72</b>	<b>0,18</b>	<b>6,75</b>	<b>34,2</b>	<b>0,054</b>	<b>0,026</b>	<b>34,2</b>	<b>31,5</b>	<b>0,09</b>
<b>Обед</b>											
60,2	Икра морковная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
3 085,1	ТК № 3085.1 Суп картофельный с клецками (рец. 85, 1	150	1,14	1,83	6,62	47,59	0,04	0,03	3,14	12,8	0,44
222	Зелень в суп+	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
117,1	Суфле из кур+	60	9,42	8,8	2,47	126,43	0,03	0,1	0,07	26,17	0,86
104,3	Картофельное пюре+	110	2,332	2,992	15,4	101,948	0,088	0,088	7,92	27,17	0,814
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной+	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
0,01	Соль+	3								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>17,125</b>	<b>18,183</b>	<b>69,338</b>	<b>504,077</b>	<b>0,255</b>	<b>0,282</b>	<b>66,44</b>	<b>121,895</b>	<b>5,222</b>
<b>Полдник</b>											
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,79</b>	<b>5,65</b>	<b>48,44</b>	<b>261,39</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>	<b>1,11</b>	<b>195,92</b>	<b>1,33</b>
<b>Ужин</b>											
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без ном	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
492	Язык отварной +	40	8,953	5,607		85,733	0,03	0,076		17,425	0,683
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>14,775</b>	<b>12,281</b>	<b>44,376</b>	<b>343,093</b>	<b>0,24</b>	<b>0,355</b>	<b>236,714</b>	<b>82,779</b>	<b>8,199</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 660</b>	<b>64,464</b>	<b>61,525</b>	<b>205,841</b>	<b>1 606,004</b>	<b>0,88</b>	<b>1,675</b>	<b>343,439</b>	<b>739,994</b>	<b>18,752</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>62,951</b>	<b>56,598</b>	<b>215,737</b>	<b>1 596,79</b>	<b>14,952</b>	<b>2,062</b>	<b>119,869</b>	<b>774,271</b>	<b>14,513</b>

Стоимость по плану 195 руб.  
стоимость за 10 дней: 195 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Бекерова Р. Ю.

Бухгалтер \_\_\_\_\_ / Оруджева Л.Н.