" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС № 32
"Брусничка"
Дементьева И. В.
М. П. 19 ноября 2023 г.
Подпись _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A9B36DD7800C9B480B81E8EF03DEFB36
Владелец: Дементьева Инна Владимировна
Действителен: с 28.03.2023 до 20.06.2024

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

Ежедневное меню
на 20 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										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,383/4,984/29,743	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	153,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	**341**	**12,8**	**12,43**	**50,56**	**280,15**	**70,95**	**0,24**	**1,07**	**303,9**	**3,01**
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	154								6,93	0,001
0,29	Яблоко+	90	0,036	0,036	8,82	70,412	0,026	0,018	148,5	14,4	1,98
	Итого:	**244**	**0,036**	**0,036**	**8,82**	**70,412**	**0,026**	**0,018**	**148,5**	**21,33**	**1,981**
	Обед										
83,1	Суп из овощей+	151	1,107	3,02	6,644	59,091	0,04	0,03	5,366	15,281	0,463
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	8,78			0,04	5,4	
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	150,9	0,153	0,06		18,74	1,086
119,1	Гуляш из отварной говядины+	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	21	0,315	1,26	2,1	21	0,005	0,016	10,71	4,2	0,42
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	71,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	**533**	**27,132**	**12,56**	**94,762**	**490,081**	**0,34**	**0,267**	**18,456**	**93,131**	**5,116**
	Полдник										
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	51,65	133	0,086		0,031	18,1	0,66
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	**210**	**8**	**7,6**	**39,75**	**210,8**	**0,126**	**0,16**	**0,811**	**171,48**	**0,73**
	Ужин										
241	Запеканка картофельная с печенью*+	150	8,489	4,344	22,262	165,333	0,2	0,678	4,533	19,444	3,1
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	25	0,5	1,2	1,9	25,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
275	Компот из консервированных плодов+	149	0,119		22,847	92,678	0,012	0,024	1,788	6,258	0,328
	Итого:	**353**	**11,66**	**6,008**	**60,233**	**350,651**	**0,29**	**0,751**	**6,391**	**54,216**	**4,976**
	Итого за день:	**1 681**	**59,628**	**38,634**	**254,125**	**1 402,09**	**71,732**	**1,436**	**175,228**	**644,057**	**15,813**
	Итого среднее за 10 дней:		**42,404**	**47,732**	**203,985**	**1 400,99**	**22,049**	**1,009**	**138,626**	**731,263**	**25,667**

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 185 руб.
стоимость за 10 дней: 143,74 руб.

Шеф повар: _____/ Гумерова Э. .

Мед.сестра: _____/ Лямасова Г. В.

Бухгалтер: _____/ Аристова Е. А.