" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС № 32
"Брусничка"
Дементьева И. В.
М. П. 20 ноября 2023 г.
Подпись _____

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

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

Ежедневное меню
на 21 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										
268	Бутерброды с маслом+	5,061/29,749	2,45	7,55	14,62	55	0,05	0,03		9,3	0,62
150,1	Суфле творожное+	97	13,903	7,437	14,388	170,863	0,049	0,21	0,259	125,696	0,534
182,1	Соус молочный (сладкий)+	11	0,22	0,44	1,65	11		0,011	0,033	6,787	0,022
35,2	Кофейный напиток 2+	175	2,683	2,45	20,067	44,167	0,058	0,222	1,517	140,525	0,163
	Итого:	**318**	**19,257**	**17,877**	**50,725**	**280,03**	**0,157**	**0,473**	**1,808**	**282,308**	**1,339**
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	151								6,795	0,001
0,28	Апельсины+	90	0,81	0,18	7,29	70,562	0,036	0,002	54	30,6	0,27
	Итого:	**241**	**0,81**	**0,18**	**7,29**	**70,562**	**0,036**	**0,002**	**54**	**37,395**	**0,271**
	Обед										
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	151	1,107	3,02	5,436	120,2	0,03	0,03	7,57	22,338	0,443
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		35,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
	Перловка отварная	100	0,186	0,022	1,338	40,3					
250,2	Биточки+	63	10,185	6,195	6,195	130,7	0,042	0,084	0,095	25,746	0,693
528	Соус красный основной+	21	0,228	0,44	1,259	10,051	0,005	0,004	0,987	0,739	0,064
215,1	Огурцы свежие порциями+	41	0,308	0,041	0,82	11,613	0,01	0,01	2,87	6,97	0,205
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
	Итого:	**584**	**17,708**	**12,486**	**45,556**	**490,952**	**0,165**	**0,173**	**15,552**	**93,278**	**3,264**
	Полдник										
0,14	Печенье+	29	2,436	3,85	24,273	130,651	0,025	0,017		9,454	0,684
281	Кефир*+	161	4,669	4,025	6,44	80,5	0,064	0,279	1,127	193,2	0,161
	Итого:	**190**	**7,105**	**7,875**	**30,713**	**210,15**	**0,089**	**0,296**	**1,127**	**202,654**	**0,845**
	Ужин										
53,1	Салат из моркови с яблоками+	51	0,51	3,953	4,718	70,953	0,026	0,026	18,679	20,515	0,485
104,2	Картофельное пюре+	125	2,65	3,4	17,488	150,838	0,108	0,091	9,008	30,863	0,913
133	Кисель из плодов шиповника+	153	0,02		18,88	70,07		0,031	26,928	6,691	1,428
0,1	Хлеб пшеничный+	29	2,552	0,464	13,224	60,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	**358**	**5,732**	**7,817**	**54,309**	**350,3**	**0,201**	**0,176**	**54,614**	**71,602**	**4,333**
	Итого за день:	**1 691**	**50,612**	**46,234**	**188,593**	**1401,994**	**0,647**	**1,121**	**127,101**	**687,237**	**10,053**
	Итого среднее за 10 дней:		**42,404**	**47,732**	**203,985**	**1 400,993**	**22,049**	**1,009**	**138,626**	**731,263**	**25,667**

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 185 руб.

стоимость за 10 дней: 149,84 руб.

Шеф повар: _____/ Гумерова Э. .

Мед.сестра: _____/ Лямасова Г. В.

Бухгалтер: _____/ Аристова Е. А.