" УТВЕРЖДАЮ"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

Заведующий МАДОУ
г.Нижневартовска ДС № 32
"Брусничка"
Дементьева И. В.
М. П. 22 ноября 2023 г.
Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли
Возрастная категория: Дети Ясли

Ежедневное меню
на 23 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										
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
0,3	Яйцо отварное+	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
17,5	Суп молочный с крупой (манная)++	151	2,617	2,819	11,073	77,137	0,05	0,171	0,846	165,879	0,171
35,1	Кофейный напиток+	151	1,913	1,208	10,783	58,306	0,05	0,191	0,876	180,052	0,443
	Итого:	**385**	**13,07**	**9,967**	**36,212**	**280,783**	**0,153**	**0,397**	**1,721**	**352,831**	**1,184**
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	147								6,615	0,001
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	70,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Итого:	**242**	**1,425**	**0,095**	**19,95**	**70,935**	**0,038**	**0,095**	**9,5**	**14,215**	**1,141**
	Обед										
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	75,8	0,066		6,918	15,32	0,624
239,1	Мясо для супа (куры)+	29	23,142	22,127	0,276	92,32	0,131		3,277	34,351	2,03
300,2	Клёцки+	15	0,874	0,83	3,612	20,434	0,012	0,021		10,329	0,095
52,1	Салат из квашеной капусты+	33	0,248	1,65	2,723	17,4	0,008	0,008	7,277	6,674	0,248
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
273,5	Напиток апельсиновый+	130	0,121	0,026	12,298	50,587	0,009		7,8	4,888	0,087
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	50,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	**582**	**42,605**	**32,893**	**67,868**	**490,441**	**0,431**	**0,212**	**33,238**	**151,512**	**5,893**
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	174	5,046	4,35	7,308	88,16	0,035	0,023	0,522	215,76	0,174
0,4	Пряники+	30	2,52	3,983	25,11	122,535	0,026	0,018		9,78	0,708
	Итого:	**204**	**7,566**	**8,333**	**32,418**	**210,695**	**0,06**	**0,041**	**0,522**	**225,54**	**0,882**
	Ужин										
109,1	Пудинг из говядины+	70	25,76	8,388	1,307	150,767	0,093	0,268	0,117	42,478	2,462
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	122	1,708	9,292	8,886	107,9	0,041	0,041	11,427	34,526	0,919
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	23,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	**372**	**30,268**	**18,161**	**23,902**	**350,267**	**0,204**	**0,349**	**11,624**	**95,044**	**5,611**
	Итого за день:	**1 785**	**94,934**	**69,448**	**180,35**	**1403,121**	**0,886**	**1,095**	**56,605**	**839,142**	**14,711**
	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: 151,68 руб.

Шеф повар: _____/ Гумерова Э. .

Мед.сестра: _____/ Лямасова Г. В.

Бухгалтер: _____/ Аристова Е. А.