" 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. 26 ноября 2023 г.
Подпись _____

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

Ежедневное меню
на 27 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+	29,166/ 5,208	2,38	7,334	14,202	120,114	0,049	0,029		9,034	0,602
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	100,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
36	Какао на молоке+	150	5,09	5,91	17,314	60,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
	Итого:	**334**	**13,47**	**17,144**	**57,316**	**280,764**	**0,169**	**0,419**	**2,67**	**340,164**	**1,602**
	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										
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
85,1	Суп картофельный с крупой+	149	1,589	1,689	11,622	74,825	0,089	0,06	6,914	20,761	0,973
249,6	Рыба минтай для супа++	15	2,43	0,17		11,25	0,02	0,02		6,45	0,14
255,2	Голубцы ленивые	149	9,953	12,427	11,821	230,746	0,077		36,843	51,802	2,165
183	Соус сметанный+	24	0,384	0,48	1,344	11,616		0,01	0,01	5,299	0,038
486	Салат «Витаминный»	39	0,429	3,286	2,564	41,525	0,015		2,096	7,976	0,233
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной+	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
143,1	Напиток из плодов шиповника+	152	0,507		13,386	51,984	0,01	0,101	167,119	9,424	3,841
	Итого:	**572**	**17,996**	**18,529**	**54,673**	**490,005**	**0,281**	**0,221**	**213,181**	**130,002**	**9,029**
	Полдник										
339,1	Тесто дрожжевое для пирожков печеных сдобных*+	22	1,75	1,62	10,7	99,46	0,04	0,02		5,36	0,36
295,1	Фарш морковный+	25	0,49	1,65	7,25	46,8			0,4	5,75	116,5
0,24	Йогурт+	169	7,042	2,113	4,929	65,91		0,042	0,845	174,633	0,141
	Итого:	**216**	**9,282**	**5,383**	**22,879**	**210,17**	**0,04**	**0,062**	**1,245**	**185,743**	**117,001**
	Ужин										
468	Омлет с картофелем+	65	3,7	7,9	4	220,2	0,06		4,93	32,82	0,99
312,2	Икра кабачковая порционная+	41	0,697	5,453	2,091	60,68	0,012	0,025	2,87	17,63	0,287
0,44	Соки, нектары фруктовые (в ассортименте)+	151									
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	**287**	**7,037**	**13,833**	**19,771**	**350,68**	**0,142**	**0,055**	**7,8**	**64,45**	**2,837**
	Итого за день:	**1 650**	**48,595**	**55,069**	**161,93**	**1402,181**	**0,668**	**0,759**	**278,896**	**757,754**	**130,74**
	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: 153,19 руб.

Шеф повар: _____/ Гумерова Э. .

Мед.сестра: _____/ Лямасова Г. В.

Бухгалтер: _____/ Аристова Е. А.