

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 16 августа 2023 г.
Подпись



Ежедневное меню на 17 августа 2023 г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак											
2,1	Каша пшённая молочная	149	8,543	4,967	38,939	239,294	0,179	0,159	0,685	148,493	1,242	
35,1	Кофейный напиток+	164	2,077	1,312	18,259	89,435	0,055	0,208	0,951	195,554	0,481	
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	7,189/2,561/24,855	2,073	5,581	0,05	47,559	58,712		0,008	89,727	0,108	
	Итого:	347	12,693	11,86	57,247	376,287	58,946	0,367	1,645	433,774	1,831	
	Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	140	4,06	3,5	5,88	70,933	0,028	0,019	0,42	173,6	0,14	
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,017	0,012		6,52	0,472	
	Итого:	160	5,66	6,1	19,28	154,933	0,045	0,031	0,42	180,12	0,612	
	Обед											
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03	
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
222	Зелень в суп	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12	
234,5	Рыба минтай припущенная	60	15,87	0,77	0,51	72,08	0,525	0,075	1,365	29,47	0,42	
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	130	1,933	5,313	11,943	102,96	0,095	0,095	24,969	30,385	0,953	
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47	
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482	
	Итого:	551	28,986	13,254	54,473	451,869	0,787	0,284	67,744	125,84	4,775	
	Уплотненный полдник											
478	Оладьи из печени (запеченные)	40	6,18	4,42	4,073	80,667	0,127	6,673	12,653	6,187	2,907	
42	Салат из солёных огурцов с луком	52	0,39	2,6	1,43	30,81	0,013	0,013	2,886	12,116	0,312	
167,2	Картофельное пюре запеченное	153	4,009	3,652	26,143	153,337	0,161	0,136	13,454	47,185	1,367	
314,1	Соус томатный	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14	
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56	
0,02	Бананы	104	1,56	0,104	21,84	90,792	0,042	0,104	10,4	8,32	1,248	
0,01	Соль+	3								11,04	0,087	
0,1	Хлеб пшеничный	26	2,288	0,416	11,856	61,36	0,061	0,026		12,133	1,352	
	Итого:	548	15,067	12,192	81,42	496,945	0,407	6,956	40,913	107,461	8,972	
	Итого за день:	1 606	62,405	43,405	212,42	1 480,034	60,185	7,637	110,722	847,195	16,19	
	Итого среднее за 10 дней:		61,538	50,293	208,954	1 516,085	7,948	1,946	142,201	743,698	14,783	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 153,16 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ / Гаврилова М. И.

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.