

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023  
 Возрастная категория: Ясли 2

« УТВЕРЖДАЮ »  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М.П. 6 сентября 2023 г.  
 Подпись



**Ежедневное меню  
 на 7 сентября 2023 г.**

№ эцерт уры	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
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
100,2	Бутерброд с сыром	23,757/1,75/7,446	4,41	5,766	12,74	120,75	0,044	0,053	0,061	94,588	0,595
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>10,57</b>	<b>9,666</b>	<b>38,57</b>	<b>324,95</b>	<b>0,104</b>	<b>0,213</b>	<b>0,861</b>	<b>247,428</b>	<b>1,585</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,1	Ряженка	138	4,002	3,45	5,796	69,92	0,028	0,018	0,414	171,12	0,138
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,026	0,018		9,78	0,708
	<b>Итого:</b>	<b>168</b>	<b>6,402</b>	<b>7,35</b>	<b>25,896</b>	<b>195,92</b>	<b>0,053</b>	<b>0,036</b>	<b>0,414</b>	<b>180,9</b>	<b>0,846</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая	55	1,238	4,263	6,738	61,325	0,028	0,028	9,804	24,283	0,674
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>24,73</b>	<b>16,237</b>	<b>82,942</b>	<b>566,333</b>	<b>0,298</b>	<b>0,338</b>	<b>28,9</b>	<b>176,233</b>	<b>5,437</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	47	0,47	0,118	1,763	9,753	0,024	0,024	11,75	6,58	0,423
236	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
204,1	Гречка рассыпчатая	80	4,808	1,248	24,312	115,256	0,128	0,069		10,424	2,448
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,02	Бананы	92	1,38	0,092	19,32	80,316	0,037	0,092	9,2	7,36	1,104
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>17,018</b>	<b>8,258</b>	<b>90,981</b>	<b>485,951</b>	<b>0,441</b>	<b>0,228</b>	<b>40,23</b>	<b>105,211</b>	<b>9,632</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 595</b>	<b>58,72</b>	<b>41,51</b>	<b>238,389</b>	<b>1 573,154</b>	<b>0,896</b>	<b>0,815</b>	<b>70,405</b>	<b>709,771</b>	<b>17,5</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,111</b>	<b>50,59</b>	<b>208,859</b>	<b>1 514,705</b>	<b>7,907</b>	<b>1,962</b>	<b>129,834</b>	<b>739,928</b>	<b>14,661</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 149,15 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

/ контрактный управляющий: \_\_\_\_\_ / Кирьян Е. А.