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

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

Ежедневное меню
на 11 августа 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										
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
35,1	Кофейный напиток+	152	1,925	1,216	10,855	58,692	0,051	0,193	0,882	181,245	0,446
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	**322**	**14,885**	**17,139**	**28,905**	**326,782**	**0,161**	**0,518**	**3,832**	**273,678**	**2,896**
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипячённое	102	2,652	2,72	4,828	52,904	0,027	0,109	0,53	104,298	0,048
	Итого:	**102**	**2,652**	**2,72**	**4,828**	**52,904**	**0,027**	**0,109**	**0,53**	**104,298**	**0,048**
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	51	0,51	0,128	1,913	10,583	0,026	0,026	12,75	7,14	0,459
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,13	Сметана в суп	4	0,12	0,4	0,12	4,52			0,027	3,6	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
227,1	Плов из отварной говядины	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
0,32	Нектарин	83	0,88	0,266	7,346	36,52	0,028	0,022	4,482	4,98	0,232
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	**730**	**22,841**	**20,65**	**90,927**	**584,75**	**0,305**	**0,157**	**37,399**	**126,722**	**6,35**
	Уплотненный полдник										
215,1	Огурцы свежие порциями	53	0,398	0,053	1,06	5,963	0,013	0,013	3,71	9,01	0,265
258,3	Картофель тушенный	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
0,18	Вафли	20	1,1	6	12	108	0,01	0,004		3	0,18
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
114,1	Фрикадельки рыбные	50	8,417	1,25	4,5	60,833	0,05	0,067	0,392	32,725	0,575
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,464	0,448	12,768	66,08	0,065	0,028		13,067	1,456
	Итого:	**454**	**17,408**	**11,331**	**89,358**	**522,246**	**0,307**	**0,305**	**19,162**	**158,522**	**5,073**
	Итого за день:	**1 608**	**57,786**	**51,84**	**214,018**	**1 486,682**	**0,799**	**1,088**	**60,922**	**663,22**	**14,367**
	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: 154,31 руб.

Шеф-повар _____ / Калараш Н. А.
Врач(диетсестра) _____ / Тасашбекова М. М.
контрактный управляющий _____ / Кирьян Е. А.