

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

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С.
 М. П.
 Подпись: _____



**Ежедневное меню
 на 1 августа 2023 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
3,1	Каша рисовая молочная	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	331	9,456	5,379	51,989	292,906	0,15	0,359	1,59	332,16	1,349
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	157	4,396	5,338	17,27	135,02	0,052	0,209	1,413	189,97	0,157
	Итого:	157	4,396	5,338	17,27	135,02	0,052	0,209	1,413	189,97	0,157
Обед											
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
58	Икра кабачковая	57	1,283	4,418	6,983	63,555	0,029	0,029	10,16	25,166	0,698
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	13	0,39	1,3	0,39	14,69			0,087	11,7	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
104,2	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	613	23,313	20,114	66,253	536,82	0,313	0,307	42,294	163,054	4,993
Уплотненный полдник											
48,1	Салат картофельный с огурцами	41	3,075	5,433	0,923	64,985	0,01	0,031	1,107	17,845	0,133
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
0,18	Вафли	20	1,1	6	12	108	0,01	0,004		3	0,18
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,32	Нектарин	99	1,049	0,317	8,762	43,56	0,033	0,026	5,346	5,94	0,277
0,1	Хлеб пшеничный	26	2,288	0,416	11,856	61,36	0,061	0,026		12,133	1,352
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	449	18,672	23,532	35,771	472,705	0,169	0,409	6,698	129,165	4,459
	Итого за день:	1 550	55,837	54,362	171,282	1 437,451	0,684	1,284	51,995	814,349	10,959
	Итого среднее за 10 дней:		61,181	50,606	208,903	1 517,277	7,907	1,948	142,118	741,951	14,777

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 161,02 руб.

Шеф-повар: Морина О. В. / Морина О. В.

Врач(диетсестра): Тасанбекова М.И. / Тасанбекова М.И.

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.