

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Черновик- Осень-зима ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 1 октября 2023 г.
Подпись _____



Ежедневное меню на 2 октября 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											
3,1	Каша рисовая молочная	130	4,507	3,38	23,227	141,96	0,043	0,13	0,624	126,681	0,277
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
100,1	Бутерброд с сыром	0/0	4,97	6,54	14,56	137	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
	Итого:	351	12,767	12,755	37,989	358,485	0,095	0,209	0,774	228,821	1,017
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
	Итого:	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	41	0,451	0,041	1,435	24,6	0,008	0,012	9,225	6,15	0,492
67,1	Борщ с картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	Итого:	571	23,487	16,443	58,525	493,331	0,269	0,385	191,091	120,33	8,526
Уплотненный полдник											
26,1	Запеканка из творога с морковью+	189	22,617	25,364	32,029	432,999	0,101	0,416	1,499	257,859	1,26
130,1	Кисель из яблок+	150	0,2	0,2	30	123,4			13,05	5,86	0,44
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
337,1	Булочка "Тюменская"+	62	4,361	6,438	39,876	234,567	0,088		0,103	24,242	0,806
0,1	Хлеб пшеничный	33	2,904	0,528	15,048	77,88	0,077	0,033		15,4	1,716
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	462	30,582	33,529	120,704	893,846	0,266	0,474	14,728	329,826	4,359
	Итого за день:	1 484	67,135	62,727	231,011	1 799,275	0,65	1,074	208,593	696,97	14,302
	Итого среднее за 10 дней:		61,256	54,525	208,99	1 558,235	7,827	0,962	133,59	786,382	13,542

Стоимость рациона: 140,18 руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 150,71 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____ / Кадырова Г. М.

Бухгалтер: _____ / Одицова А. А.