

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

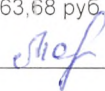
" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С.А.
М.П. 02 августа 2023 г.



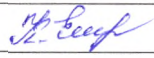
Ежедневное меню на 3 августа 2023 г.

№ рецептур 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		
Завтрак													
2,1	Каша пшённая молочная	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25		
35,1	Кофейный напиток+	165	2,09	1,32	18,37	89,98	0,055	0,209	0,957	196,746	0,484		
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57		
	Итого:	345	12,97	6,59	71,58	399,77	0,283	0,387	1,647	353,136	2,304		
Завтрак 2ой													
281,1	Ряженка	165	4,785	4,125	6,93	83,6	0,033	0,022	0,495	204,6	0,165		
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,017	0,012		6,52	0,472		
	Итого:	185	6,385	6,725	20,33	167,6	0,05	0,034	0,495	211,12	0,637		
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	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08		
234,3	Рыба горбуша припущенная	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36		
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	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599		
	Итого:	553	25,589	16,415	54,949	468,801	0,387	0,302	64,419	103,845	4,792		
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	49	0,368	2,45	1,348	29,033	0,012	0,012	2,72	11,417	0,294		
167,2	Картофельное пюре запеченное	154	4,035	3,675	26,313	154,339	0,162	0,137	13,542	47,494	1,376		
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67		
0,02	Бананы	127	1,905	0,127	26,67	110,871	0,051	0,127	12,7	10,16	1,524		
0,01	Соль+	3								11,04	0,087		
0,1	Хлеб пшеничный	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3		
	Итого:	548	14,847	11,072	69,834	474,709	0,41	6,984	41,695	102,004	8,157		
	Итого за день:	1 631	59,791	40,802	216,693	1 510,88	1,13	7,707	108,255	770,105	15,891		
	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: 163,68 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

контрактный управляющий:  / Кирьян Е. А.