

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 3 августа 2023 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на 4 августа 2023 г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом	28,235/5	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
	Итого:	333	6,51	11,519	37,185	279,229	0,107	0,258	1,2	229,799	1,645
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
Обед											
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
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
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
164,1	Картофель отварной	60	1,194	1,41	9,204	57,414	0,056	0,04	4,948	6,008	0,504
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	60	1,24	0,304	5,655	62	0,152	0,036	0,796	28,44	0,816
143,1	Напиток из плодов шиповника+	149	0,497		13,122	50,958	0,01	0,099	163,821	9,238	3,765
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	582	18,647	12,676	51,143	373,473	0,344	0,291	188,226	130,781	8,254
Уплотненный полдник											
487	Салат «Степной»	130	1,495	10,953	9,198	141,538	0,088		13,553	23,108	0,897
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
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:	484	16,639	39,868	96,85	809,553	0,278	0,206	139,327	237,809	5,98
	Итого за день:	1 549	45,696	68,062	192,278	1 540,054	0,77	0,914	329,532	751,768	15,948
	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: 111,38 руб.
Стоимость по плану: 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 162,05 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.