

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижнеартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.

М. П. 05.09.2023 3 сентября 2023 г.

Подпись



Ежедневное меню  
 на 4 сентября 2023 г.

№ рецептур	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
<b>Завтрак</b>											
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	111	11,1	11,47	2,22	155,4	0,056	0,315	0,167	75,85	1,776
100,1	Бутерброд с сыром	0/0	4,243	5,583	12,429	116,951	0,043	0,051	0,06	83,744	0,06
34	Чай с молоком	152	1,621	1,621	12,565	71,339	0,01	0,061	0,365	57	0,902
	<b>Итого:</b>	<b>338</b>	<b>17,644</b>	<b>23,994</b>	<b>29,255</b>	<b>402,89</b>	<b>0,12</b>	<b>0,451</b>	<b>3,391</b>	<b>233,794</b>	<b>3,018</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
37,1	Молоко кипяченое	156	4,056	4,16	7,384	80,912	0,042	0,166	0,811	159,515	0,073
	<b>Итого:</b>	<b>156</b>	<b>4,056</b>	<b>4,16</b>	<b>7,384</b>	<b>80,912</b>	<b>0,042</b>	<b>0,166</b>	<b>0,811</b>	<b>159,515</b>	<b>0,073</b>
<b>Обед</b>											
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
251,1	Азу с говядиной+	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	<b>Итого:</b>	<b>598</b>	<b>19,784</b>	<b>20,788</b>	<b>63,665</b>	<b>541,096</b>	<b>0,318</b>	<b>0,123</b>	<b>37,777</b>	<b>124,067</b>	<b>6,051</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
180,1	Вареники ленивые	130	16,033	15,448	22,707	294,775	0,065	0,26	0,217	141,787	0,845
182,1	Соус молочный (сладкий)	26	0,52	1,04	3,9	26		0,026	0,078	16,042	0,052
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
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	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>474</b>	<b>24,423</b>	<b>20,598</b>	<b>113,687</b>	<b>734,625</b>	<b>0,253</b>	<b>0,391</b>	<b>125,946</b>	<b>256,389</b>	<b>6,024</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 566</b>	<b>65,907</b>	<b>69,541</b>	<b>213,99</b>	<b>1 759,523</b>	<b>0,733</b>	<b>1,131</b>	<b>167,925</b>	<b>773,764</b>	<b>15,165</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,01</b>	<b>50,551</b>	<b>208,818</b>	<b>1 513,433</b>	<b>7,908</b>	<b>1,957</b>	<b>149,994</b>	<b>744,878</b>	<b>14,808</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 148,44 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / *Тасанбекова М. М.*

контрактный управляющий: \_\_\_\_\_ / Кирьян Е. А.