

День: 3
 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. 3 октября 2023 г.
 Подпись
 «Белочка»

Ежедневное меню на 4 октября 2023 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная молочная	176	10,208	4,811	44,704	266,816	0,164	0,211	0,821	163,621	2,335
100	Бутерброд с сыром	26,652/4,222/8,983	4,099	5,963	12,619	120,467	0,043	0,043	0,061	83,287	0,615
37,1	Молоко кипячённое	181	4,706	4,827	8,567	93,879	0,048	0,193	0,941	185,079	0,084
	Итого:	396	19,013	15,6	65,89	481,161	0,256	0,448	1,823	431,987	3,035
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	151	9,934	2,98	6,954	92,984		0,059	1,192	246,368	0,199
	Итого:	151	9,934	2,98	6,954	92,984		0,059	1,192	246,368	0,199
Обед											
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
79,1	Рассольник домашний	152	1,419	3,141	8,816	70,427	0,051	0,041	6,678	18,21	0,618
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	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
262	Фрикадельки из птицы	65	9,03	6,95	5,85	122	0,05	0,07	0,32	22,6	0,8
105	Рис отварной	100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33
313,1	Соус томатный с овощами	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
273,1	Компот из апельсинов*+	160	0,361		21,867	89,653	0,013	0,012	10,32	18,816	0,192
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	613	22,96	22,338	82,075	633,321	0,24	0,231	26,381	123,836	4,854
Уплотненный полдник											
150,1	Суфле творожное	147	21,07	11,27	21,805	268,03	0,074	0,319	0,392	190,488	0,809
182,1	Соус молочный (сладкий)	28	0,56	1,12	4,2	28		0,028	0,084	17,276	0,056
301	Булочка российская+	73	5,173	3,525	47,69	243,09	0,083	0,083	0,052	20,492	0,716
0,02	Бананы	101	1,515	0,101	21,21	88,173	0,04	0,101	10,1	8,08	1,212
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	21	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	573	30,766	16,352	132,068	784,08	0,286	0,565	14,628	293,162	4,772
	Итого за день:	1 733	82,673	57,27	286,986	1 991,546	0,782	1,303	44,025	1 095,353	12,859
	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: 173,77 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 155,73 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.