

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

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



Ежедневное меню на 6 сентября 2023 г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак												
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89	
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	
100	Бутерброд с сыром	10,637/ 5/29,86 7	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71	
Итого:		345	15,03	12,58	65,06	436,8	0,18	0,28	1,15	308,15	2,49	
Завтрак 2ой												
0,24	Йогурт	140	9,211	2,763	6,447	86,211		0,055	1,105	228,421	0,184	
Итого:		140	9,211	2,763	6,447	86,211		0,055	1,105	228,421	0,184	
Обед												
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57	
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	
261	Котлеты рубленые из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97	
212,1	Капуста тушеная	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62	
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8	
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638	
Итого:		594	23,252	21,05	77,459	579,234	0,301	0,297	65,754	186,931	5,978	
Уплотненный полдник												
215,1	Огурцы свежие порциями	48	0,36	0,048	0,96	5,4	0,012	0,012	3,36	8,16	0,24	
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252	
148,1	Ватрушка с творогом+	53	7,508	1,855	24,115	135,768	0,079	0,088	0,097	34,521	0,839	
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101	
0,29	Яблоко	76	0,03	0,03	7,448	32,437	0,022	0,015	125,4	12,16	1,672	
0,1	Хлеб пшеничный	24	2,112	0,384	10,944	56,64	0,056	0,024		11,2	1,248	
0,01	Соль+	3								11,04	0,087	
Итого:		504	27,251	14,997	68,767	515,245	0,399	0,14	142,972	122,156	5,439	
Итого за день:		1 583	74,743	51,391	217,733	1 617,49	0,88	0,771	210,981	845,657	14,091	
Итого среднее за 10 дней:			61,111	50,59	208,859	1 514,705	7,907	1,962	129,834	739,928	14,661	

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 155,34 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.