

День: 1
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. 6 августа 2023 г.
Подпись _____



Ежедневное меню на 7 августа 2023 г.

№ рецептуры	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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	20,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
100,1	Бутерброд с сыром	0/0	4,121	5,423	12,074	113,61	0,041	0,05	0,058	81,351	0,058
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	334	17,465	18,54	32,295	358,67	0,114	0,429	2,503	214,768	2,868
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипячённое	151	3,926	4,027	7,147	78,319	0,04	0,161	0,785	154,403	0,07
	Итого:	151	3,926	4,027	7,147	78,319	0,04	0,161	0,785	154,403	0,07
	Обед										
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	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
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	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	601	19,946	20,912	64,379	545,767	0,322	0,124	37,783	125,667	6,129
	Уплотненный полдник										
180,1	Вареники ленивые	127	15,663	15,092	22,183	287,972	0,063	0,254	0,212	138,515	0,825
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	394	23,415	20,556	101,811	680,552	0,227	0,318	49,818	201,773	3,841
	Итого за день:	1 480	64,753	64,035	205,632	1 663,308	0,704	1,033	90,889	696,61	12,908
	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: 163,34 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

/контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.