

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Черновик Весна-лето ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 7 июня 2023 г.
Подпись

Ежедневное меню на 8 июня 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
	Завтрак										
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом	5/28,34	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	336	13,12	13,066	63,85	425,206	0,221	0,391	1,59	344,226	1,968
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	55,733	0,022	0,015	0,33	136,4	0,11
0,14	Печенье	25	2	3,25	16,75	105	0,021	0,015		8,15	0,59
	Итого:	135	5,19	6	21,37	160,733	0,043	0,03	0,33	144,55	0,7
	Обед										
79,1	Рассольник домашний	153	1,428	3,162	8,874	70,89	0,051	0,041	6,722	18,329	0,622
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
267,1	Жаркое подомашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	533	22,47	23,426	74,137	593,272	0,325	0,138	34,332	121,104	7,215
	Уплотненный полдник										
216,1	Помидоры свежие порциями	44	0,44	0,11	1,65	9,13	0,022	0,022	11	6,16	0,396
112,1	Котлеты рыбные	61	11,183	1,728	6,303	83,672	0,051	0,071	0,763	36,336	0,488
105	Рис отварной	100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33
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
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
0,1	Хлеб пшеничный	33	2,904	0,528	15,048	77,88	0,077	0,033		15,4	1,716
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	416	17,957	5,986	77,855	442,222	0,18	0,159	61,273	83,126	3,767
	Итого за день:	1 420	58,737	48,478	237,212	1 621,432	0,77	0,717	97,524	693,006	13,65
	Итого среднее за 10 дней:		59,498	49,31	210,582	1 509,219	14,93	1,861	113,169	719,913	13,435

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 165 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 124,81 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.