

День: 5
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. 7 сентября 2023 г.
Подпись: _____



Ежедневное меню на 8 сентября 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	Са	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	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	321	15	11,962	32,81	289,766	0,158	0,5	2,94	256,323	2,789
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	55	0,55	0,138	2,063	11,413	0,028	0,028	13,75	7,7	0,495
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
227,1	Плов из отварной говядины	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
0,23	Груша	62	0,248	0,018	5,89	25,141	0,012	0,018	3,1	11,78	1,426
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
	Итого:	714	22,202	20,594	89,037	573,219	0,288	0,158	39,53	140,757	7,542
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
0,18	Вафли	20	1,1	6	12	108	0,01	0,004		3	0,18
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
14,1	Фрикадельки рыбные	50	8,417	1,25	4,5	60,833	0,05	0,067	0,392	32,725	0,575
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	454	16,85	11,476	71,784	461,928	0,303	0,247	18,042	122,472	5,604
	Итого за день:	1 639	57,952	48,032	200,731	1 402,714	0,789	1,065	61,292	672,932	16,005
	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: 178,92 руб.
Стоимость по плану: 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 150,18 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.