

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Черновик- Осень-зима ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ/Города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина О. А.
М.П. 8 октября 2023 г.
Подпись _____



**Ежедневное меню
на 9 октября 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										
8,1	Каша кукурузная молочная	183	10,614	5,002	46,482	277,428	0,098	0,207	0,854	180,633	1,537
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом	5/26,35 3	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	367	13,154	12,336	60,714	450,342	0,146	0,247	0,934	193,707	2,809
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
	Итого:	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
	Обед										
42	Салат из солёных огурцов с луком	38	0,285	1,9	1,045	22,515	0,01	0,01	2,109	8,854	0,228
80,1	Рассолник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
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
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
103,1	Макаронные изделия отварные	110	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	594	31,864	21,293	93,013	589,524	0,345	0,298	16,029	106,527	5,076
	Уплотненный полдник										
144,2	Запеканка из творога	115	18,32	19,079	9,315	278,386	0,058	0,299	0,265	170,775	0,759
182,1	Соус молочный (сладкий)	28	0,56	1,12	4,2	28		0,028	0,084	17,276	0,056
339,1	Тесто дрожжевое для пирожков печеных сдобных*+	22	1,75	1,62	10,7	64,46	0,04	0,02		5,36	0,36
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
294,1	Фарш картофельный с луком	25	0,5	2,35	4,75	43,25			6,5	6,8	82,75
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	363	23,19	24,589	52,603	525,276	0,144	0,367	7,809	227,064	86,612
	Итого за день:	1 524	68,808	58,218	233,917	1 672,369	0,675	0,925	28,771	563,285	95,297
	Итого среднее за 10 дней:		60,997	54,633	210,485	1 568,33	7,821	0,952	134,659	782,581	21,96

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 149,86 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.