

День: 4
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. 9 августа 2023 г.
Подпись



**Ежедневное меню
на 10 августа 2023 г.**

№ рецептур уры	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											
6,1	Каша манная молочная	152	6,08	3,952	26,144	165,579	0,061	0,152	0,73	150,784	0,324
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
100,2	Бутерброд с сыром	24,217/ 1,75/7,4 46	4,536	5,931	13,104	124,2	0,045	0,054	0,063	97,29	0,612
	Итого:	338	10,776	9,883	39,278	330,579	0,106	0,216	0,873	252,114	1,606
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	151	4,379	3,775	6,342	76,507	0,03	0,02	0,453	187,24	0,151
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,026	0,018		9,78	0,708
	Итого:	181	6,779	7,675	26,442	202,507	0,056	0,038	0,453	197,02	0,859
Обед											
58	Икра кабачковая	57	1,283	4,418	6,983	63,555	0,029	0,029	10,16	25,166	0,698
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
80,1	Рассольник 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
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,97	61,976	0,061	0,026		12,25	1,365
	Итого:	581	23,673	16,568	66,937	503,351	0,296	0,278	58,313	137,256	4,683
Уплотненный полдник											
216,1	Помидоры свежие порциями	52	0,52	0,13	1,95	10,79	0,026	0,026	13	7,28	0,468
236	Печень по – строгановски	61	7,239	6,425	4,392	104,31	0,145		15,535	20,15	3,264
204,1	Гречка рассыпчатая	80	4,808	1,248	24,312	115,256	0,128	0,069		10,424	2,448
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,02	Бананы	125	1,875	0,125	26,25	109,125	0,05	0,125	12,5	10	1,5
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	551	17,682	8,408	98,171	517,508	0,459	0,263	45,035	108,881	10,127
	Итого за день:	1 651	58,909	42,534	230,827	1 553,944	0,917	0,795	104,673	695,271	17,275
	Итого среднее за 10 дней:		61,538	50,293	208,954	1 516,085	7,948	1,946	142,201	743,698	14,783

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 164,31 руб.

Шеф-повар: Калараш Н. А.
Врач(диетсестра): Тасанберова М. М.
контрактный управляющий: Кирьян Е. А.