

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

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ город
 Нижневартовска ДС №1С Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 8 октября 2023 г.
 Подпись _____



Ежедневное меню на 10 октября 2023 г.

№ рецептуры	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										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	148	2,565	2,763	10,853	79,525	0,049	0,168	0,829	162,583	0,168
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	8,421/3/29,39	2,439	6,566	0,059	55,951	69,073		0,01	105,561	0,127
37,1	Молоко кипяченое	147	3,822	3,92	6,958	76,244	0,039	0,157	0,764	150,312	0,069
	Итого:	335	8,826	13,249	17,87	211,721	69,162	0,325	1,603	418,456	0,363
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	156	4,524	3,9	6,552	79,04	0,031	0,021	0,468	193,44	0,156
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	176	6,124	6,5	19,952	163,04	0,048	0,033	0,468	199,96	0,628
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
96,1	Суп с бобовыми	150	4,99	3,33	11,51	94,6	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
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
234,3	Рыба горбуша припущенная	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,33	Киви	94	0,752	0,376	7,614	44,243	0,019	0,038	169,2	37,6	0,752
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	656	29,652	15,916	85,274	607,183	0,425	0,387	186,476	201,1	6,842
	Уплотненный полдник										
215,1	Огурцы свежие порциями	41	0,308	0,041	0,82	4,613	0,01	0,01	2,87	6,97	0,205
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	419	10,278	12,081	21,815	277,063	0,159	0,162	31,76	64,11	2,842
	Итого за день:	1 586	54,88	47,746	144,911	1 259,006	69,794	0,906	220,307	883,626	10,675
	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: 151,47 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.