

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Черновик- Осень-зима ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

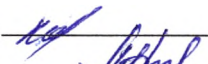


" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 09 ноября 2023 г.
Подпись



Ежедневное меню на 10 ноября 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										
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом	5/27	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	345	15,29	25,27	19,09	404	0,122	0,404	3,06	112,54	3,49
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипяченое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,017	0,012		6,52	0,4
	Итого:	200	6,28	7,4	21,92	177,36	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
85,1	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
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
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
255,1	Голубцы ленивые (с соусом основным)	180	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	584	20,54	18,21	52,668	456,81	0,279	0,251	224,17	122,7	9,28
	Уплотненный полдник										
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,21
103,1	Макаронные изделия отварные	100	7,418	2,618	45,373	139	0,139	0,055		17,036	0,987
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,1	Хлеб пшеничный	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
	Итого:	418	11,218	6,428	98,815	399,35	0,254	0,1	169,17	62,853	4,85
	Итого за день:	1 547	53,328	57,308	192,493	1 437,52	0,72	0,959	397,336	488,669	18,176
	Итого среднее за 10 дней:		61,945	54,386	216,639	1 583,18	0,784	0,967	133,551	760,75	14,348

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 171,91 руб.

Шеф-повар:  / Калараш Н. А.
Врач(диетсестра):  / Гасанбекова М. М.
Бухгалтер:  / Одинцова А. А.