

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023
 Возрастная категория: Ясли 2

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



Ежедневное меню на 11 сентября 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											
8,1	Каша кукурузная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом	5/26,33	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	334	12,68	13,034	64,702	429,914	0,139	0,259	1,06	213,344	2,752
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	100	2,6	2,667	4,733	51,867	0,027	0,107	0,52	102,253	0,047
	Итого:	100	2,6	2,667	4,733	51,867	0,027	0,107	0,52	102,253	0,047
Обед											
79,1	Рассольник домашний	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
0,13	Сметана в суп	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
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	120	8,902	3,142	54,447	166,8	0,167	0,065		20,444	1,185
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
313,1	Соус томатный с овощами	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	571	32,231	20,255	96,469	579,849	0,355	0,294	43,243	108,212	5,366
Уплотненный полдник											
150,1	Суфле творожное	123	17,63	9,43	18,245	224,27	0,062	0,267	0,328	159,388	0,677
182,1	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
337,1	Булочка "Тюменская"+	52	3,657	5,399	33,445	196,733	0,074		0,087	20,332	0,676
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:	378	24,627	16,209	82,888	575,783	0,205	0,317	1,435	223,58	4,6
	Итого за день:	1 383	72,138	52,165	248,793	1 637,414	0,726	0,976	46,258	647,389	12,764
	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: 165,28 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 149,4 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.