

День: 2
 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. 11 сентября 2023 г.
 Подпись



Ежедневное меню на 12 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											
3,1	Каша рисовая молочная	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	331	9,456	5,379	57,977	316,786	0,15	0,359	1,59	332,16	1,349
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	177	4,956	6,018	19,47	152,22	0,059	0,236	1,593	214,17	0,177
	Итого:	177	4,956	6,018	19,47	152,22	0,059	0,236	1,593	214,17	0,177
Обед											
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
59,1	Икра овощная	53	1,325	3,578	6,228	54,988	0,04	0,04	7,155	26,103	0,61
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,27	10,17			0,06	8,1	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
104,2	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
	Итого:	564	21,489	18,352	70,566	523,802	0,253	0,347	32,132	183,821	4,376
Уплотненный полдник											
48,1	Салат картофельный с огурцами	40	3	5,3	0,9	63,4	0,01	0,03	1,08	17,41	0,13
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
0,18	Вафли	20	1,1	6	12	108	0,01	0,004		3	0,18
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,43	Слива	74	0,814	0,296	7,844	35,727	0,007	0,007	11,1	24,42	1,332
0,1	Хлеб пшеничный	26	2,288	0,416	11,856	61,36	0,061	0,026		12,133	1,352
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	413	17,542	22,345	51,59	478,237	0,142	0,35	16,32	140,732	4,782
	Итого за день:	1 485	53,443	52,094	199,603	1 471,045	0,603	1,292	51,635	870,882	10,684
	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: 135,24 руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 148,69 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.