

День: 4
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. 11 октября 2023 г.



Ежедневное меню на 12 октября 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										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	148	2,565	2,763	10,853	79,525	0,059	0,227	1,095	216,889	0,217
36,2	Какао на молоке	147	3,391	3,038	13,714	95,775	0,059		1,911	176,733	0,176
100,2	Бутерброд с сыром	25,941/ 2/8,51	4,914	6,425	14,196	134,55	0,049	0,059	0,068	105,398	0,663
	Итого:	334	10,87	12,226	38,763	309,851	0,167	0,285	3,074	499,02	1,056
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	145	4,06	4,93	15,95	124,7	0,048	0,193	1,305	175,45	0,145
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,015	0,006		4,5	0,27
	Итого:	175	5,71	13,93	33,95	286,7	0,063	0,199	1,305	179,95	0,415
	Обед										
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	57	13,899	1,444	0,266	69,303	0,057	0,086	0,114	6,84	1,15
272,1	Перловка отварная	50	1,28	1,36	10,33	58,5	0,02			8,34	0,31
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	565	26,314	13,926	67,525	492,89	0,259	0,23	16,907	123,237	5,768
	Уплотненный полдник										
486	Салат «Витаминный»	39	0,429	3,286	2,564	41,525	0,015		2,096	7,976	0,233
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	200	22,533	16,907	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,669
34	Чай с молоком	149	1,589	1,589	12,317	69,931	0,01	0,06	0,358	55,875	0,884
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,023	30,4	28	0,08
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:	486	26,512	22,182	38,802	464,256	0,408	0,098	46,354	164,13	3,733
	Итого за день:	1 560	69,406	62,264	179,04	1 553,697	0,896	0,812	67,641	966,337	10,973
	Итого среднее за 10 дней:		61,256	54,525	208,99	1 558,235	7,827	0,962	133,59	786,382	13,542

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 167,79 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.