

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023
Категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 12 сентября 2023 г.
Подпись



**Ежедневное меню
на 13 сентября 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										
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
100,2	Бутерброд с сыром	23,554/ 1,75/7,4 46	4,41	5,766	12,74	120,75	0,044	0,053	0,061	94,588	0,595
	Итого:	335	16,57	12,966	64,834	445,88	0,224	0,223	2,731	430,728	1,665
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	178	11,711	3,513	8,197	109,611		0,069	1,405	290,421	0,234
	Итого:	178	11,711	3,513	8,197	109,611		0,069	1,405	290,421	0,234
	Обед										
300,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
	Клецки+	16	0,932	0,885	3,853	27,13	0,013	0,022		11,018	0,101
239,1	Мясо для супа (куры)	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
215,1	Огурцы свежие порциями	57	0,428	0,057	1,14	6,413	0,014	0,014	3,99	9,69	0,285
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
117,1	Суфле из кур	64	10,048	9,387	2,635	134,859	0,032	0,107	0,075	27,915	0,917
212,1	Капуста тушённая	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
	Итого:	658	27,972	28,653	75,965	656,423	0,326	0,268	73,157	217,838	6,649
	Уплотненный полдник										
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
144,2	Запеканка из творога	122	19,435	20,24	9,882	295,332	0,061	0,317	0,281	181,17	0,805
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,23	Груша	74	0,296	0,022	7,03	30,007	0,015	0,022	3,7	14,06	1,702
1	Ватрушка с повидлом+	58	4,292	1,837	41,025	180,177	0,077	0,048	0,058	15,389	1,141
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	461	27,235	23,562	74,941	639,755	0,221	0,451	4,194	254,658	5,963
	Итого за день:	1 632	83,487	68,695	223,938	1 851,668	0,771	1,011	81,487	1 193,644	14,511
	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: руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 144,5 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.