

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.
13 августа 2023 г.
М. П.
Подпись



**Ежедневное меню
на 14 августа 2023 г.**

№ рецептур	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										
8,1	Каша кукурузная молочная	151	8,758	4,127	38,354	228,916	0,081	0,171	0,705	149,047	1,268
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	5/27,80 3	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	337	12,878	13,493	65,792	439,202	0,142	0,262	1,065	214,863	2,796
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипячённое	151	3,926	4,027	7,147	78,319	0,04	0,161	0,785	154,403	0,07
	Итого:	151	3,926	4,027	7,147	78,319	0,04	0,161	0,785	154,403	0,07
	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
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
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	32,731	20,555	108,669	630,749	0,355	0,304	61,823	110,012	5,606
	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"+	59	4,15	6,126	37,947	223,217	0,084		0,098	23,069	0,767
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:	385	25,12	16,936	87,39	602,267	0,215	0,317	1,446	226,316	4,69
	Итого за день:	1 444	74,654	55,011	268,998	1 750,536	0,752	1,043	65,12	705,593	13,163
	Итого среднее за 10 дней:		61,538	50,293	208,954	1 516,085	7,948	1,946	142,201	743,698	14,783

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 151,41 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

контрактный управляющий: _____ Кирьян Е. А.