

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. 14 августа 2023 г.
 Подпись: _____



**Ежедневное меню
 на 15 августа 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										
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	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	330	9,38	5,37	51,522	290,61	0,148	0,358	1,59	331,93	1,33
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	151	4,228	5,134	16,61	129,86	0,05	0,201	1,359	182,71	0,151
	Итого:	151	4,228	5,134	16,61	129,86	0,05	0,201	1,359	182,71	0,151
	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	49	1,225	3,308	5,758	50,838	0,037	0,037	6,615	24,133	0,564
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	12	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8	
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
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	655	23,751	18,886	78,736	573,6	0,353	0,329	33,742	191,817	5,597
	Уплотненный полдник										
48,1	Салат картофельный с огурцами	39	2,925	5,168	0,878	61,815	0,01	0,029	1,053	16,975	0,127
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
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,32	Нектарин	101	1,071	0,323	8,939	44,44	0,034	0,027	5,454	6,06	0,283
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:	439	17,544	22,24	35,703	456,415	0,164	0,38	6,737	121,581	4,299
	Итого за день:	1 575	54,903	51,63	182,571	1 450,485	0,716	1,268	43,428	828,039	11,377
	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: 153,38 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.