

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

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Беловина С.А.
 15 августа 2023 г.



**Ежедневное меню
 на 16 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												
322	Каша ячневая молочная	151	8,758	4,127	38,354	228,916	0,121	0,171	0,725	156,839	0 896	
36,2	Какао на молоке	151	3,483	3,121	14,087	98,382	0,06		1,963	181,542	0 181	
100,2	Бутерброд с сыром	23,103/ 1,75/7,4 46	4,284	5,602	12,376	117,3	0,043	0,051	0,06	91,885	0 578	
Итого:		336	16,525	12,85	64,817	444,598	0,224	0,222	2,747	430,266	1 655	
Завтрак 2ой												
0,24	Йогурт	162	10,658	3,197	7,461	99,758		0,063	1,279	264,316	0 213	
Итого:		162	10,658	3,197	7,461	99,758		0,063	1,279	264,316	0 213	
Обед												
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0 624	
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0 095	
239,1	Мясо для супа (куры)	9	7,182	6,867	0,086	90,72	0,041		1,017	10,661	0,63	
215,1	Огурцы свежие порциями	51	0,383	0,051	1,02	5,738	0,013	0,013	3,57	8,67	0 255	
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	55	8,635	8,067	2,264	115,894	0,028	0,092	0,064	23,989	0,788	
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	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638	
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	
Итого:		594	26,356	26,545	82,064	654,133	0,29	0,299	70,483	219,503	6,9	
Уплотненный полдник												
144,2	Запеканка из творога	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66	
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05	
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	
0,21	Мандарины	89	0,712	0,178	6,675	33,82	0,053	0,026	33,82	31,15	0,089	
301	Булочка российская+	69	4,889	3,332	45,077	229,77	0,079	0,079	0,049	19,369	0,677	
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:		466	24,831	21,58	77,312	642,265	0,252	0,43	34,254	243,524	3,793	
Итого за день:		1 558	78,37	64,171	231,653	1 840,754	0,766	1,014	108,764	1 157,609	12,562	
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: 156,22 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.