

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Черновик- Осень-зима ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 15 ноября 2023 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на 16 ноября 2023 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
268	Бутерброды с маслом	6,429/3 4,714	3,15	9,707	18,797	174,857	0,064	0,039		11,957	0,797
36,2	Какао на молоке	155	3,575	3,203	14,46	100,988	0,062		2,015	186,351	0,186
	Итого:	350	9,925	15,71	45,358	364,545	0,186	0,199	2,745	344,888	1,223
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	180	6,24	6,6	20,12	165,067	0,049	0,033	0,48	204,92	0,632
	Обед										
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
256,5	Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
104,2	Картофельное пюре	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	662	20,262	13,182	70,399	493,397	0,303	0,225	190,982	129,709	6,824
	Уплотненный полдник										
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
212,1	Капуста тушеная	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,6
492	Язык отварной	58	12,982	8,13		124,313	0,044	0,11		25,267	0,991
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
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:	401	19,522	16,106	42,546	385,129	0,172	0,222	55,804	144,851	6,018
	Итого за день:	1 593	55,95	51,598	178,423	1 408,138	0,71	0,679	250,011	824,368	14,697
	Итого среднее за 10 дней:		61,945	54,386	216,639	1 583,18	0,784	0,967	133,551	760,75	14,348

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 161,36 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.