

День: 5
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. 17 августа 2023 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на 18 августа 2023 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	149	2,583	2,781	10,927	80,063	0,05	0,169	0,834	163,681	0,169
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	329	5,023	3,051	24,967	189,753	0,098	0,197	0,914	174,621	1,409
Завтрак 2ой											
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	Итого:	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	33	0,248	0,033	0,66	3,713	0,008	0,008	2,31	5,61	0,165
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
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
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	136	9,308	5,641	9,349	124,919	0,06	0,514	72,13	15,413	1,007
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	541	19,186	13,564	46,459	332,511	0,183	0,622	91,017	87,758	3,653
Уплотненный полдник											
487	Салат «Степной»	120	1,38	10,11	8,49	130,65	0,081		12,51	21,33	0,828
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
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:	504	18,714	41,86	62,945	747,15	0,264	0,164	136,494	196,651	5,411
	Итого за день:	1 524	43,423	58,476	147,58	1 320,714	0,554	1,083	393,345	468,331	14,263
	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: 159,37 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.