

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 19 сентября 2023 г.
Подпись



Ежедневное меню на 20 сентября 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											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
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	5/26,28 1	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
Итого:		334	12,68	13,034	64,702	429,914	0,179	0,259	1,08	221,084	2,382
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	166	10,921	3,276	7,645	102,221		0,065	1,311	270,842	0,218
Итого:		166	10,921	3,276	7,645	102,221		0,065	1,311	270,842	0,218
Обед											
85,1	Суп картофельный с крупой	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
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
261	Котлеты рубленые из птицы	67	10,754	9,693	11,144	175,317	0,078	0,112	0,603	28,698	1,083
212,1	Капуста тушеная	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
Итого:		598	24,078	22,627	77,397	596,439	0,334	0,326	68,607	197,649	6,384
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
148,1	Ватрушка с творогом+	74	10,483	2,59	33,67	189,563	0,111	0,123	0,136	48,199	1,172
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,43	Слива	74	0,814	0,296	7,844	35,727	0,007	0,007	11,1	24,42	1,332
0,1	Хлеб пшеничный	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
Итого:		526	31,112	16,016	79,214	574,916	0,418	0,168	28,851	148,9	5,494
Итого за день:		1 624	78,791	54,953	228,958	1 703,489	0,931	0,818	99,848	838,476	14,479
Итого среднее за 10 дней:			61,111	50,59	208,859	1 514,705	7,907	1,962	129,834	739,928	14,661

Стоимость рациона: 167,33 руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 157,15 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.