

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижнеартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 20 августа 2023 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 21 августа 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	Ca	Fe
Завтрак											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
100,2	Бутерброд с сыром	8,51/2/2 7,41	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	340	18,32	24,877	31,2	421,6	0,127	0,456	3,395	256,717	3,61
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	151	3,926	4,027	7,147	78,319	0,04	0,161	0,785	154,403	0,07
	Итого:	151	3,926	4,027	7,147	78,319	0,04	0,161	0,785	154,403	0,07
Обед											
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
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
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
251,1	Азу с говядиной+	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	599	19,85	20,8	64,007	542,867	0,32	0,123	37,777	124,417	6,09
Уплотненный полдник											
180,1	Вареники ленивые	125	15,417	14,854	21,833	283,438	0,063	0,25	0,208	136,333	0,813
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,29	Яблоко	76	0,03	0,03	7,448	32,437	0,022	0,015	125,4	12,16	1,672
0,1	Хлеб пшеничный	32	2,816	0,512	14,592	75,52	0,075	0,032		14,933	1,664
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	471	23,963	19,997	113,673	727,434	0,255	0,382	127,584	251,412	6,116
	Итого за день:	1 561	66,059	69,7	216,027	1 770,22	0,743	1,122	169,541	786,948	15,886
	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: 148,99 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.