

День: 1
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. 23 июля 2023 г.
Подпись



**Ежедневное меню
на 24 июля 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	30	0,51	3,99	1,53	44,4	0,009	0,018	2,1	12,9	0,21
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
100,1	Бутерброд с сыром	0/0	4,121	5,423	12,074	113,61	0,041	0,05	0,058	81,351	0,058
34	Чай с молоком	149	1,589	1,589	12,317	69,931	0,01	0,06	0,358	55,875	0,884
	Итого:	323	17,221	22,369	28,121	381,94	0,115	0,439	2,681	225,293	2,912
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	148	3,848	3,947	7,005	76,763	0,039	0,158	0,77	151,335	0,069
	Итого:	148	3,848	3,947	7,005	76,763	0,039	0,158	0,77	151,335	0,069
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	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
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	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	601	19,946	20,912	64,379	545,767	0,322	0,124	37,783	125,667	6,129
Уплотненный полдник											
180,1	Вареники ленивые	127	15,663	15,092	22,183	287,972	0,063	0,254	0,212	138,515	0,825
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	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	469	23,945	20,186	112,557	724,462	0,249	0,383	125,938	252,033	5,951
	Итого за день:	1 541	64,96	67,414	212,062	1 728,933	0,726	1,104	167,171	754,327	15,061
	Итого среднее за 10 дней:		61,113	51,053	208,61	1 519,66	7,906	1,948	141,447	739,888	14,736

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 141,84 руб.

Шеф-повар: Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: Одинцова А. А.