

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023  
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.

М. П. 23 августа 2023 г.  
Подпись



**Ежедневное меню  
на 24 августа 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
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная	151	6,04	3,926	25,972	164,489	0,06	0,151	0,725	149,792	0,322
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
100,2	Бутерброд с сыром	23,169/ 1,75/7,4 46	4,41	5,766	12,74	120,75	0,044	0,053	0,061	94,588	0,595
<b>Итого:</b>		<b>336</b>	<b>10,61</b>	<b>9,692</b>	<b>38,742</b>	<b>326,039</b>	<b>0,104</b>	<b>0,214</b>	<b>0,866</b>	<b>248,42</b>	<b>1,587</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,026	0,018		9,78	0,708
<b>Итого:</b>		<b>180</b>	<b>6,75</b>	<b>7,65</b>	<b>26,4</b>	<b>202</b>	<b>0,056</b>	<b>0,038</b>	<b>0,45</b>	<b>195,78</b>	<b>0,858</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая	55	1,238	4,263	6,738	61,325	0,028	0,028	9,804	24,283	0,674
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
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
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	34	2,244	0,408	11,628	60,206	0,06	0,026		11,9	1,326
<b>Итого:</b>		<b>577</b>	<b>24,532</b>	<b>16,201</b>	<b>81,916</b>	<b>561,021</b>	<b>0,293</b>	<b>0,336</b>	<b>28,9</b>	<b>175,183</b>	<b>5,32</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	52	0,52	0,13	1,95	10,79	0,026	0,026	13	7,28	0,468
236	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
204,1	Гречка рассыпчатая	80	4,808	1,248	24,312	115,256	0,128	0,069		10,424	2,448
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,02	Бананы	108	1,62	0,108	22,68	94,284	0,043	0,108	10,8	8,64	1,296
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
<b>Итого:</b>		<b>533</b>	<b>17,308</b>	<b>8,286</b>	<b>94,529</b>	<b>500,957</b>	<b>0,45</b>	<b>0,246</b>	<b>43,08</b>	<b>107,191</b>	<b>9,869</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1 626</b>	<b>59,2</b>	<b>41,829</b>	<b>241,586</b>	<b>1 590,017</b>	<b>0,903</b>	<b>0,834</b>	<b>73,296</b>	<b>726,573</b>	<b>17,634</b>
<b>Итого среднее за 10 дней:</b>			<b>61,511</b>	<b>50,419</b>	<b>209,918</b>	<b>1 520,799</b>	<b>7,95</b>	<b>1,962</b>	<b>146,386</b>	<b>745,348</b>	<b>14,784</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 139,38 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

контрактный управляющий: \_\_\_\_\_ / Кирьян Е. А.