

" УТВЕРЖДАЮ"

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

23 ноября 2023 г.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Черновик- Осень-зима ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

Ежедневное меню на 24 ноября 2023 г.



№ рецептур уры	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	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом	5/27	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	345	15,29	25,27	19,09	404	0,122	0,404	3,06	112,54	3,49
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	200	6,28	7,4	21,92	177,36	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
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
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
255,1	Голубцы ленивые (с соусом основным)	180	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	584	20,54	18,21	52,668	456,81	0,279	0,251	224,17	122,7	9,28
Уплотненный полдник											
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
103,1	Макаронные изделия отварные	100	7,418	2,618	45,373	139	0,139	0,055		17,036	0,987
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,1	Хлеб пшеничный	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
	Итого:	418	11,218	6,428	98,815	399,35	0,254	0,1	169,17	62,853	4,85
	Итого за день:	1 547	53,328	57,308	192,493	1 437,52	0,72	0,959	397,336	488,669	18,176
	Итого среднее за 10 дней:		61,963	54,446	216,657	1 583,858	0,784	0,967	133,555	761,29	14,348

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 162,57 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.