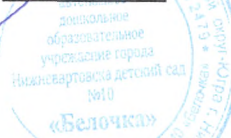


День: 5
Неделя: 1
Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 24 августа 2023 г.
Подпись _____



Ежедневное меню на 25 августа 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	39	0,725	0,146	5,48	20,144	0,008	0,008	1,872	1,95	0,156
15,1	Омлет натуральный	101	10,1	10,437	2,02	141,4	0,05	0,286	0,151	69,017	1,616
35,1	Кофейный напиток+	158	2,001	1,264	11,283	61,009	0,053	0,2	0,916	188,399	0,463
0,25	Батон нарезной	28	2,128	0,252	13,076	64,297	0,045	0,017		6,44	0,532
	Итого:	326	14,955	12,099	31,86	286,85	0,156	0,511	2,94	265,806	2,767
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	152	3,952	4,053	7,195	78,837	0,041	0,162	0,79	155,425	0,071
	Итого:	152	3,952	4,053	7,195	78,837	0,041	0,162	0,79	155,425	0,071
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	59	0,59	0,148	2,213	12,243	0,03	0,03	14,75	8,26	0,531
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
227,1	Плов из отварной говядины	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
0,29	Яблоко	48	0,019	0,019	4,704	20,486	0,014	0,01	79,2	7,68	1,056
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:	705	22,084	20,712	88,333	571,996	0,294	0,147	114,137	132,892	7,207
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	57	0,428	0,057	1,14	6,413	0,014	0,014	3,99	9,69	0,285
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
0,18	Вафли	20	1,1	6	12	108	0,01	0,004		3	0,18
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
114,1	Фрикадельки рыбные	50	8,417	1,25	4,5	60,833	0,05	0,067	0,392	32,725	0,575
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
	Итого:	461	17,102	11,383	70,616	450,036	0,315	0,349	182,492	126,482	7,869
	Итого за день:	1 644	58,093	48,247	198,004	1 387,719	0,804	1,169	300,359	680,604	17,914
	Итого среднее за 10 дней:		61,419	50,386	209,198	1 516,912	7,948	1,958	150,076	746,998	14,765

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану: 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 135,65 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.