

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижнеартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 26 сентября 2023 г.
 Подпись



Ежедневное меню на 27 сентября 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	Са	Fe
	Завтрак										
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
100,2	Бутерброд с сыром	24,07/1,75/7,446	4,41	5,766	12,74	120,75	0,044	0,053	0,061	94,588	0,595
	Итого:	335	16,57	12,966	64,834	445,88	0,224	0,223	2,731	430,728	1,665
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	161	4,669	4,025	6,762	81,573	0,032	0,021	0,483	199,64	0,161
	Итого:	161	4,669	4,025	6,762	81,573	0,032	0,021	0,483	199,64	0,161
	Обед										
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
239,1	Мясо для супа (куры)	11	8,778	8,393	0,105	110,88	0,05		1,243	13,03	0,77
215,1	Огурцы свежие порциями	51	0,383	0,051	1,02	5,738	0,013	0,013	3,57	8,67	0,255
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
117,1	Суфле из кур	64	10,048	9,387	2,635	134,859	0,032	0,107	0,075	27,915	0,917
212,1	Капуста тушеная	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
	Итого:	603	29,233	29,367	81,769	689,716	0,3	0,312	70,72	225,097	7,091
	Уплотненный полдник										
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
144,2	Запеканка из творога	116	18,479	19,244	9,396	280,807	0,058	0,302	0,267	172,26	0,766
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,23	Груша	69	0,276	0,02	6,555	27,979	0,014	0,02	3,45	13,11	1,587
149,1	Ватрушка с повидлом+	57	4,218	1,805	40,318	177,071	0,076	0,048	0,057	15,124	1,121
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:	449	26,185	22,534	73,273	620,097	0,215	0,433	3,929	244,532	5,789
	Итого за день:	1 548	76,656	68,892	226,638	1 837,266	0,772	0,99	77,863	1 099,997	14,706
	Итого среднее за 10 дней:		61,111	50,59	208,859	1 514,705	7,907	1,962	129,834	739,928	14,661

Стоимость рациона: 128,94 руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 154,18 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.