

№: 3
 деля: 1
 зон: Черновик Весна-лето ясли 2023
 зростная категория: Ясли 2

Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 27 июня 2023
 Подпись

Ежедневное меню на 28 июня 2023 г.

№ эцерт 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										
322	Каша ячневая молочная	149	8,642	4,073	37,846	225,884	0,119	0,169	0,715	154,761	0,884
34	Чай с молоком	149	1,589	1,589	12,317	69,931	0,01	0,06	0,358	55,875	0,884
268	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	333	12,681	13,212	64,783	431,815	0,179	0,258	1,073	219,936	2,388
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	96	6,316	1,895	4,421	59,116		0,037	0,758	156,632	0,126
	Итого:	96	6,316	1,895	4,421	59,116		0,037	0,758	156,632	0,126
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	46	0,46	0,115	1,725	9,545	0,023	0,023	11,5	6,44	0,414
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
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
212,1	Капуста тушённая	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,29	Яблоко	60	0,024	0,024	5,88	25,608	0,018	0,012	99	9,6	1,32
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	628	22,764	17,759	67,245	514,313	0,295	0,305	169,91	164,725	6,765
	Уплотненный полдник										
150,1	Суфле творожное	131	18,777	10,043	19,432	238,857	0,065	0,284	0,349	169,754	0,72
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
337,1	Булочка "Тюменская"+	61	4,29	6,334	39,233	230,783	0,086		0,102	23,851	0,793
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный	27	2,376	0,432	12,312	63,72	0,063	0,027		12,6	1,404
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	382	25,743	17,209	93,183	629,92	0,215	0,321	0,571	228,275	3,145
	Итого за день:	1 439	67,504	50,075	229,632	1 635,163	0,689	0,922	172,312	769,568	12,424
	Итого среднее за 10 дней:		59,498	49,31	210,582	1 509,219	14,93	1,861	113,169	719,913	13,435

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 119,58 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра): 

Бухгалтер:  / Одинцова А. А.