


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. 27 июля 2023 г.
 Подпись



**Ежедневное меню
 на 28 июля 2023 г.**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	34	0,632	0,128	4,778	17,561	0,007	0,007	1,632	1,7	0,136
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
35,1	Кофейный напиток+	151	1,913	1,208	10,783	58,306	0,05	0,191	0,876	180,052	0,443
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
	Итого:	316	14,901	11,948	32,038	287,053	0,157	0,5	2,658	257,216	2,768
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	151	3,926	4,027	7,147	78,319	0,04	0,161	0,785	154,403	0,07
	Итого:	151	3,926	4,027	7,147	78,319	0,04	0,161	0,785	154,403	0,07
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	74	0,74	0,185	2,775	15,355	0,037	0,037	18,5	10,36	0,666
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	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
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
0,32	Нектарин	104	1,102	0,333	9,205	45,76	0,035	0,028	5,616	6,24	0,291
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:	770	23,132	20,368	93,226	592,772	0,322	0,178	46,756	132,827	6,617
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	76	0,57	0,076	1,52	8,55	0,019	0,019	5,32	12,92	0,38
258,3	Картофель тушеный	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
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
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	39	3,432	0,624	17,784	92,04	0,091	0,039		18,2	2,028
	Итого:	488	18,549	11,53	94,834	550,793	0,338	0,322	20,772	167,565	5,76
	Итого за день:	1 725	60,508	47,872	227,246	1 508,937	0,857	1,161	70,971	712,01	15,216
	Итого среднее за 10 дней:		61,118	51,054	208,618	1 519,72	7,906	1,949	141,947	741,003	14,744

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 153,77 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра):  / Иванова М. М.

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.