

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 27 августа 2023 г.
Подпись _____



**Ежедневное меню
на 28 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											
8,1	Каша кукурузная молочная	151	8,758	4,127	38,354	228,916	0,081	0,171	0,705	149,047	1,268
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом	5/27,438	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	336	12,808	13,277	65,374	435,316	0,141	0,261	1,065	214,597	2,778
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	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											
79,1	Рассольник домашний	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
103,1	Макаронные изделия отварные	120	8,902	3,142	54,447	166,8	0,167	0,065		20,444	1,185
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
313,1	Соус томатный с овощами	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	623	32,827	20,267	106,624	621,737	0,387	0,308	16,33	142,088	5,735
Уплотненный полдник											
150,1	Суфле творожное	126	18,06	9,66	18,69	229,74	0,063	0,273	0,336	163,275	0,693
182,1	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
337,1	Булочка "Тюменская"+	60	4,22	6,23	38,59	227	0,085		0,1	23,46	0,78
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:	388	25,532	17,254	88,022	609,16	0,216	0,322	1,456	230,128	4,668
	Итого за день:	1 498	75,093	54,825	267,167	1 744,531	0,783	1,052	19,636	741,216	13,252
	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: 130,76 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.