

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.

М. П. 28 сентября 2023 г.

Подпись



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

Ежедневное меню на 29 сентября 2023 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	330	5,04	3,07	25,04	190,29	0,098	0,198	0,92	175,72	1,41
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипяченое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Обед										
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
215,1	Огурцы свежие порциями	43	0,323	0,043	0,86	4,838	0,011	0,011	3,01	7,31	0,215
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
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,27	10,17			0,06	8,1	
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	142	9,719	5,89	9,761	130,43	0,063	0,536	75,313	16,093	1,052
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	557	19,468	13,835	48,197	338,278	0,196	0,648	121,823	88,553	4,156
	Уплотненный полдник										
487	Салат «Степной»	120	1,38	10,11	8,49	130,65	0,081		12,51	21,33	0,828
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
302,1	Сырная палочка+	69	8,473	25,268	34,376	399,096	0,095	0,095	0,152	134,164	0,812
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,23	Груша	91	0,364	0,027	8,645	36,9	0,018	0,027	4,55	17,29	2,093
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:	570	19,453	41,506	91,754	815,043	0,301	0,179	21,212	232,41	6,024
	Итого за день:	1 607	47,861	62,412	172,092	1 421,41	0,634	1,185	144,734	650,064	11,66
	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: руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя
стоимость за 10
дней: 149,54 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.