

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Черновик Весна-лето ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 29 июня 2023 г.
Подпись

Ежедневное меню на 30 июня 2023 г.

№ рецептур уры	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											
3,1	Каша рисовая молочная	149	5,165	3,874	26,621	162,708	0,05	0,149	0,715	145,196	0,318
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	8,421/3/28,959	2,439	6,566	0,059	55,951	69,073		0,01	105,561	0,127
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	339	7,764	10,44	26,71	259,459	69,123	0,159	0,805	254,797	1,115
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	149	3,874	3,973	7,053	77,281	0,04	0,159	0,775	152,357	0,07
	Итого:	149	3,874	3,973	7,053	77,281	0,04	0,159	0,775	152,357	0,07
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	48	0,48	0,12	1,8	9,96	0,024	0,024	12	6,72	0,432
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
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	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
123,1	Компот из свежих плодов (яблоку)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	43	2,838	0,516	14,706	76,142	0,075	0,032		15,05	1,677
	Итого:	580	22,498	15,066	74,59	522,222	0,295	0,299	83,153	134,49	5,269
Уплотненный полдник											
15,1	Омлет натуральный	80	8	8,267	1,6	112	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28
297,1	Тесто для оладий	60	4,185	1,308	22,254	117,54	0,09	0,078	0,375	44,598	0,716
298,3	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем	9	4,33	4,414	27,328	166,4	0,081	0,081	0,184	53,78	0,55
273,5	Напиток апельсиновый+	157	0,147	0,031	14,852	61,094	0,01		9,42	5,903	0,105
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:	338	19,214	14,484	79,258	525,474	0,289	0,415	10,099	183,521	4,246
	Итого за день:	1 406	53,35	43,963	187,611	1 384,437	69,747	1,032	94,831	725,165	10,699
	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: 118,17 руб.

Шеф-повар: Морова / Морина О. В.

Врач(диетсестра):

Бухгалтер: Одинцова / Одинцова А. А.