

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 30 августа 2023 г.
 Подпись



День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023
 Возрастная категория: Ясли 2

**Ежедневное меню
 на 31 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												
2,1	Каша пшённая молочная	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25	
35,1	Кофейный напиток+	165	2,09	1,32	18,37	89,98	0,055	0,209	0,957	196,746	0,484	
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	7,189/2,561/25,124	2,134	5,745	0,051	48,957	60,439		0,009	92,366	0,111	
	Итого:	350	12,824	12,065	57,621	379,837	60,674	0,369	1,656	438,602	1,845	
Завтрак 2ой												
281,1	Ряженка	162	4,698	4,05	6,804	82,08	0,032	0,022	0,486	200,88	0,162	
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,017	0,012		6,52	0,472	
	Итого:	182	6,298	6,65	20,204	166,08	0,049	0,034	0,486	207,4	0,634	
Обед												
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03	
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	
234,3	Рыба горбуша припущенная	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36	
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	130	1,933	5,313	11,943	102,96	0,095	0,095	24,969	30,385	0,953	
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8	
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482	
	Итого:	600	25,891	16,279	63,705	502,475	0,412	0,313	37,499	135,422	5,005	
Уплотненный полдник												
478	Оладьи из печени (запеченные)	40	6,18	4,42	4,073	80,667	0,127	6,673	12,653	6,187	2,907	
42	Салат из солёных огурцов с луком	42	0,315	2,1	1,155	24,885	0,011	0,011	2,331	9,786	0,252	
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56	
314,1	Соус томатный	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14	
0,23	Груша	68	0,272	0,02	6,46	27,574	0,014	0,02	3,4	12,92	1,564	
0,01	Соль+	3								11,04	0,087	
0,1	Хлеб пшеничный	26	2,288	0,416	11,856	61,36	0,061	0,026		12,133	1,352	
	Итого:	449	11,815	10,676	53,612	367,135	0,301	6,807	27,11	87,236	8,592	
	Итого за день:	1 581	56,828	45,67	195,143	1 415,528	61,437	7,523	66,751	868,66	16,076	
	Итого среднее за 10 дней:		61,01	50,551	208,818	1 513,433	7,908	1,957	149,994	744,878	14,808	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 146,08 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ / Савиленкова М. М.

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.