

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли 1

" УТВЕРЖДАЮ"
 и.о.Заведующий МАДОУ
 г.Нижневартовска ДС №5 "Мечта"
 Крамаренко В.Б.
 2 августа 2023 г.



**Ежедневное меню
 на 3 августа 2023 г.**

№ рецептур	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											
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
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	6,383/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:	341	8,56	12,63	25,054	235,68	70,91	0,17	2,8	453,32	0,48
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	150									
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	6,75	0,001
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
59,1	Икра овощная ++	40	1	2,7	4,7	41,5	0,03	0,03	5,4	19,7	0,46
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	0,032		6	0,3
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
267	Жаркое домашнему из говядины+	180	11,7	7,2	19,98	194,4	0,14	0,18	8,28	28,8	2,52
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	585	24,49	17,39	75,552	550,95	0,34	0,332	71,17	122,45	6,747
Полдник											
0,18	Вафли+	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
0,24	Йогурт+	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
	Итого:	170	6,73	2,295	16,375	110,58	0,005	0,039	0,75	156,5	0,215
Ужин											
180,1	Вареники ленивые+	120	14,8	14,26	20,96	272,1	0,06	0,24	0,2	130,88	0,78
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	305	17,92	18,25	64,68	489,27	0,123	0,423	2,07	186	3,13
	Итого за день:	1 626	57,73	50,595	189,011	1 418,49	0,123	0,423	2,07	186	3,13
	Итого среднее за 10 дней:		64,264	49,061	231,555	1 588,313	22,049	7,735	116,043	772,128	13,692

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану
 Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар: _____ /