

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Черновик Весна-лето ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 31 мая 2023 г.
Подпись



**Ежедневное меню
на 1 июня 2023 г.**

№ рецептуры	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											
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+	170	2,153	1,36	12,14	65,643	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
268	Бутерброды с маслом	5/25,75 9	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	354	13,133	13,694	65,543	438,657	0,285	0,404	1,676	361,232	2,351
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	123	3,444	4,182	13,53	105,78	0,041	0,164	1,107	148,83	0,123
0,14	Печенье	25	2	3,25	16,75	105	0,021	0,015		8,15	0,59
	Итого:	148	5,444	7,432	30,28	210,78	0,062	0,179	1,107	156,98	0,713
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
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
250,3	Шницели	59	9,538	5,802	5,802	112,1	0,039	0,079	0,088	24,111	0,649
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	Итого:	569	23,326	18,998	56,968	490,488	0,316	0,397	201,808	125,521	8,431
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
176,1	Макароны, запеченные с сыром	100	5,6	3,773	24,44	168,417	0,05	0,033	0,053	78,52	0,633
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный	23	2,024	0,368	10,488	54,28	0,054	0,023		10,733	1,196
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	376	17,354	10,811	41,868	388,997	0,304	10,086	21,913	120,413	7,146
	Итого за день:	1 447	59,258	50,935	194,658	1 528,922	0,967	11,067	226,505	764,147	18,641
	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: 165 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 121,32 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.
Врач(диетсестра): _____
Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.