

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 31 августа 2023 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_



### Ежедневное меню на 1 сентября 2023 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,25	Батон нарезной	28	2,128	0,252	13,076	64,297	0,045	0,017		6,44	0,532
	<b>Итого:</b>	<b>328</b>	<b>6,328</b>	<b>4,652</b>	<b>36,476</b>	<b>215,297</b>	<b>0,105</b>	<b>0,247</b>	<b>1,2</b>	<b>227,47</b>	<b>1,592</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>3,9</b>	<b>4</b>	<b>7,1</b>	<b>77,8</b>	<b>0,04</b>	<b>0,16</b>	<b>0,78</b>	<b>153,38</b>	<b>0,07</b>
<b>Обед</b>											
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	47	0,353	0,047	0,94	5,288	0,012	0,012	3,29	7,99	0,235
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	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	178	12,183	7,384	12,236	163,496	0,079	0,672	94,406	20,173	1,319
273,4	Напиток лимонный	151	0,342		17,103	70,215	0,004		4,017	4,424	0,102
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>598</b>	<b>22,168</b>	<b>15,321</b>	<b>49,739</b>	<b>373,129</b>	<b>0,205</b>	<b>0,784</b>	<b>114,299</b>	<b>94,928</b>	<b>4,035</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
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+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,1	Хлеб пшеничный	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>503</b>	<b>18,966</b>	<b>41,844</b>	<b>75,669</b>	<b>755,29</b>	<b>0,271</b>	<b>0,253</b>	<b>301,334</b>	<b>201,445</b>	<b>8,479</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 579</b>	<b>51,362</b>	<b>65,817</b>	<b>168,984</b>	<b>1 421,516</b>	<b>0,621</b>	<b>1,444</b>	<b>417,613</b>	<b>677,222</b>	<b>14,176</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,01</b>	<b>50,551</b>	<b>208,818</b>	<b>1 513,433</b>	<b>7,908</b>	<b>1,957</b>	<b>149,994</b>	<b>744,878</b>	<b>14,808</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 149,9 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

контрактный управляющий: \_\_\_\_\_ / Кирьян Е. А.