

День: 5
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. _____
1 июня 2023 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 2 июня 2023 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
3,1	Каша рисовая молочная	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	8,421/3/ 29,301	2,439	6,566	0,059	55,951	69,073		0,01	105,561	0,127
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	340	9,239	12,066	39,259	290,151	69,133	0,21	1,09	307,981	1,337
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	53	0,53	0,133	1,988	10,998	0,027	0,027	13,25	7,42	0,477
72,1	Борщ украинский	151	1,51	4,53	9,664	85,667	0,04	0,04	9	22,64	0,745
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	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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 (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	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
	Итого:	582	22,33	14,973	73,786	517,385	0,293	0,3	84,456	133,39	5,202
Уплотненный полдник											
15,1	Омлет натуральный	60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
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+	159	0,148	0,032	15,041	61,872	0,011		9,54	5,978	0,106
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:	320	17,215	12,418	79,047	498,252	0,279	0,358	10,189	169,93	3,927
	Итого за день:	1 392	52,684	43,456	199,191	1 383,588	69,745	1,028	96,514	764,681	10,536
	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: 123,69 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.