

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижнеартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 4 июня 2023 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
на 5 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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
	<b>Итого:</b>	<b>329</b>	<b>4,964</b>	<b>3,061</b>	<b>24,573</b>	<b>187,994</b>	<b>0,106</b>	<b>0,257</b>	<b>1,19</b>	<b>230,53</b>	<b>1,441</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
128	Компот из смеси сухофруктов+	100	0,733		22,267	87,36	0,007	0,04	1,247	28,947	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,733</b>		<b>22,267</b>	<b>87,36</b>	<b>0,007</b>	<b>0,04</b>	<b>1,247</b>	<b>28,947</b>	<b>0,78</b>
<b>Обед</b>											
67,1	Борщ с картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	<b>Итого:</b>	<b>629</b>	<b>23,694</b>	<b>16,988</b>	<b>82,603</b>	<b>572,706</b>	<b>0,357</b>	<b>0,337</b>	<b>26,97</b>	<b>165,637</b>	<b>5,501</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
144,2	Запеканка из творога	132	21,028	21,899	10,692	319,539	0,066	0,343	0,304	196,02	0,871
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный	27	2,376	0,432	12,312	63,72	0,063	0,027		12,6	1,404
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>392</b>	<b>28,664</b>	<b>26,111</b>	<b>90,94</b>	<b>712,919</b>	<b>0,209</b>	<b>0,46</b>	<b>0,474</b>	<b>250,34</b>	<b>3,189</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 450</b>	<b>58,055</b>	<b>46,16</b>	<b>220,382</b>	<b>1 560,979</b>	<b>0,679</b>	<b>1,094</b>	<b>29,88</b>	<b>675,453</b>	<b>10,911</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>59,498</b>	<b>49,31</b>	<b>210,582</b>	<b>1 509,219</b>	<b>14,93</b>	<b>1,861</b>	<b>113,169</b>	<b>719,913</b>	<b>13,435</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
Стоимость по плану 165 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 124,31 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.