

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 4 сентября 2023 г.
 Подпись _____



**Ежедневное меню
 на 5 сентября 2023 г.**

| № рецептуры | 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 | | | | | | | | | | | |
| 7,1 | Каша пшеничная молочная | 150 | 8,7 | 4,1 | 38,1 | 227,4 | 0,14 | 0,18 | 0,7 | 139,45 | 1,99 |
| 37,1 | Молоко кипяченое | 150 | 3,9 | 4 | 7,1 | 77,8 | 0,04 | 0,16 | 0,78 | 153,38 | 0,07 |
| 0,25 | Батон нарезной | 31 | 2,356 | 0,279 | 14,477 | 71,186 | 0,05 | 0,019 | | 7,13 | 0,589 |
| | Итого: | 331 | 14,956 | 8,379 | 59,677 | 376,386 | 0,23 | 0,359 | 1,48 | 299,96 | 2,649 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 281,4 | Напиток кисломолочный "Снежок" | 135 | 3,78 | 4,59 | 14,85 | 116,1 | 0,045 | 0,18 | 1,215 | 163,35 | 0,135 |
| | Итого: | 135 | 3,78 | 4,59 | 14,85 | 116,1 | 0,045 | 0,18 | 1,215 | 163,35 | 0,135 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 81,1 | Суп картофельный | 150 | 1,5 | 1,7 | 11,5 | 70 | 0,07 | 0,05 | 6,01 | 12,5 | 0,67 |
| 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 |
| 221,1 | Свекла, тушеная в сметанном соусе | 61 | 1,261 | 0,309 | 5,749 | 63,033 | 0,155 | 0,037 | 0,809 | 28,914 | 0,83 |
| 164,1 | Картофель отварной | 60 | 1,194 | 1,41 | 9,204 | 57,414 | 0,056 | 0,04 | 4,948 | 6,008 | 0,504 |
| 256,4 | Рыба минтай, тушеная в томате с овощами | 90 | 6,36 | 3,06 | 3,36 | 67,2 | 0,015 | 0,015 | 6,075 | 24,405 | 0,75 |
| 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 | 43 | 2,838 | 0,516 | 14,706 | 76,142 | 0,075 | 0,032 | | 15,05 | 1,677 |
| | Итого: | 576 | 18,903 | 10,405 | 57,809 | 437,09 | 0,391 | 0,313 | 187,762 | 113,327 | 8,601 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 60,2 | Икра морковная | 55 | 1,513 | 5,088 | 7,975 | 78,788 | 0,028 | 0,028 | 4,551 | 23,375 | 1,045 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные | 100 | 7,418 | 2,618 | 45,373 | 139 | 0,139 | 0,055 | | 17,036 | 0,987 |
| 0,18 | Вафли | 20 | 1,1 | 6 | 12 | 108 | 0,01 | 0,004 | | 3 | 0,18 |
| 138,1 | Кисель из черники+ | 150 | 0,3 | 0,1 | 14,518 | 63,98 | | | 0,96 | 6,48 | 1,56 |
| 0,23 | Груша | 78 | 0,312 | 0,023 | 7,41 | 31,628 | 0,016 | 0,023 | 3,9 | 14,82 | 1,794 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 26 | 2,288 | 0,416 | 11,856 | 61,36 | 0,061 | 0,026 | | 12,133 | 1,352 |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 432 | 12,931 | 14,245 | 99,132 | 482,756 | 0,253 | 0,135 | 9,411 | 87,885 | 7,005 |
| | Итого за день: | 1 474 | 50,569 | 37,619 | 231,468 | 1 412,332 | 0,918 | 0,987 | 199,868 | 664,521 | 18,39 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 61,111 | 50,59 | 208,859 | 1 514,705 | 7,907 | 1,962 | 129,834 | 739,928 | 14,661 |

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 154,76 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.