

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

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 5 июня 2023 г.
 Подпись _____

**Ежедневное меню
 на 6 июня 2023 г.**

№ рецептур уры	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										
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
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	5/27,424	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	355	13,303	13,01	64,86	429,043	0,247	0,425	1,686	351,458	3,109
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	86	2,408	2,924	9,46	73,96	0,029	0,115	0,774	104,06	0,086
	Итого:	86	2,408	2,924	9,46	73,96	0,029	0,115	0,774	104,06	0,086
	Обед										
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
260	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	519	21,015	16,987	72,653	529,305	0,2	0,152	21,428	92,289	4,083
	Уплотненный полдник										
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
215,1	Огурцы свежие порциями	42	0,315	0,042	0,84	4,725	0,011	0,011	2,94	7,14	0,21
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,464	0,448	12,768	66,08	0,065	0,028		13,067	1,456
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,18	Вафли	20	1,1	6	12	108	0,01	0,004		3	0,18
0,21	Мандарины	73	0,584	0,146	5,475	27,74	0,044	0,021	27,74	25,55	0,073
	Итого:	466	21,523	19,316	39,423	462,595	0,355	0,074	40,885	104,517	3,928
	Итого за день:	1 426	58,249	52,237	186,396	1 494,902	0,83	0,766	64,773	652,324	11,206
	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: _____ 124 руб.

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