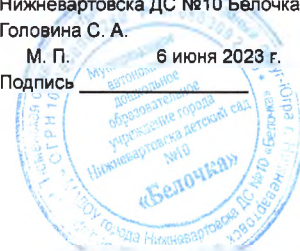


День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Черновик Весна-лето ясли 2023  
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.

М. П. 6 июня 2023 г.  
Подпись



### Ежедневное меню на 7 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
15,1	Омлет натуральный	109	10,9	11,263	2,18	152,6	0,055	0,309	0,164	74,483	1,744
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	8,421/3/29,099	2,439	6,566	0,059	55,951	69,073		0,01	105,561	0,127
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>299</b>	<b>16,799</b>	<b>20,929</b>	<b>16,233</b>	<b>306,281</b>	<b>69,188</b>	<b>0,309</b>	<b>2,123</b>	<b>360,384</b>	<b>2,051</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,24	Йогурт	103	6,776	2,033	4,743	63,426		0,04	0,813	168,053	0,136
	<b>Итого:</b>	<b>103</b>	<b>6,776</b>	<b>2,033</b>	<b>4,743</b>	<b>63,426</b>		<b>0,04</b>	<b>0,813</b>	<b>168,053</b>	<b>0,136</b>
<b>Обед</b>											
245	Суп лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
239,1	Мясо для супа (куры)	45	35,91	34,335	0,428	453,6	0,203		5,085	53,303	3,15
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
212,1	Капуста тушеная	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
283,2	Тефтели из говядины с рисом (2 вариант)	60	7,29	14,29	10,37	192,25	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
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
0,02	Бананы	83	1,245	0,083	17,43	72,459	0,033	0,083	8,3	6,64	0,996
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>642</b>	<b>53,74</b>	<b>57,286</b>	<b>103,1</b>	<b>1 119,407</b>	<b>0,497</b>	<b>0,311</b>	<b>120,75</b>	<b>194,363</b>	<b>10,164</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	42	0,42	0,105	1,575	8,715	0,021	0,021	10,5	5,88	0,378
0,14	Печенье	25	2	3,25	16,75	105	0,021	0,015		8,15	0,59
103,1	Макаронные изделия отварные	100	7,418	2,618	45,373	139	0,139	0,055		17,036	0,987
236	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
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
	<b>Итого:</b>	<b>406</b>	<b>19,406</b>	<b>12,709</b>	<b>79,904</b>	<b>457,475</b>	<b>0,385</b>	<b>0,127</b>	<b>25,86</b>	<b>78,1</b>	<b>7,274</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 450</b>	<b>96,722</b>	<b>92,957</b>	<b>203,979</b>	<b>1 946,59</b>	<b>70,069</b>	<b>0,786</b>	<b>149,546</b>	<b>800,899</b>	<b>19,625</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: 120,74 руб.

Шеф-повар:  / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

Бухгалтер:  / Одинцова А. А.