

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023  
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 6 июля 2023 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_



**Ежедневное меню  
 на 7 июля 2023 г.**

№ рецептур	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
<b>Завтрак</b>											
7,1	Каша пшеничная молочная	151	8,758	4,127	38,354	228,916	0,141	0,181	0,705	140,38	2,003
36	Какао на молоке+	152	5,158	5,989	17,545	141,107	0,061	0,243	1,976	184,761	0,689
268	Бутерброды с маслом	28,235/5	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
	<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>16,226</b>	<b>17,235</b>	<b>69,683</b>	<b>498,251</b>	<b>0,249</b>	<b>0,453</b>	<b>2,681</b>	<b>333,909</b>	<b>3,277</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
37,1	Молоко кипяченое	152	3,952	4,053	7,195	78,837	0,041	0,162	0,79	155,425	0,071
	<b>Итого:</b>	<b>152</b>	<b>3,952</b>	<b>4,053</b>	<b>7,195</b>	<b>78,837</b>	<b>0,041</b>	<b>0,162</b>	<b>0,79</b>	<b>155,425</b>	<b>0,071</b>
<b>Обед</b>											
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	161	11,02	6,679	11,067	147,881	0,072	0,608	85,39	18,247	1,193
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>532</b>	<b>21,385</b>	<b>14,564</b>	<b>63,887</b>	<b>412,751</b>	<b>0,192</b>	<b>0,763</b>	<b>97,346</b>	<b>118,432</b>	<b>4,703</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
302,1	Сырная палочка+	55	6,754	20,141	27,401	318,12	0,075	0,075	0,121	106,942	0,647
487	Салат «Степной»	119	1,369	10,026	8,419	129,561	0,08		12,406	21,152	0,821
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
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
0,21	Мандарины	101	0,808	0,202	7,575	38,38	0,061	0,03	38,38	35,35	0,101
	<b>Итого:</b>	<b>516</b>	<b>17,815</b>	<b>36,487</b>	<b>56,538</b>	<b>670,391</b>	<b>0,286</b>	<b>0,16</b>	<b>50,987</b>	<b>191,591</b>	<b>3,783</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 536</b>	<b>59,377</b>	<b>72,338</b>	<b>197,304</b>	<b>1 660,231</b>	<b>0,767</b>	<b>1,538</b>	<b>151,804</b>	<b>799,357</b>	<b>11,833</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>58,762</b>	<b>51,118</b>	<b>220,738</b>	<b>1 526,385</b>	<b>14,954</b>	<b>1,937</b>	<b>148,944</b>	<b>739,657</b>	<b>14,536</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 120,07 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.  
 Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_  
 Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.