

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. 7 августа 2023 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
 на 8 августа 2023 г.**

№ рецептур уры	Прием лица, 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>										
7,1	Каша пшеничная молочная	149	8,642	4,073	37,846	225,884	0,139	0,179	0,695	138,52	1,977
36,2	Какао на молоке	149	3,437	3,079	13,901	97,078	0,06		1,937	179,138	0,179
0,25	Батон нарезной	31	2,356	0,279	14,477	71,186	0,05	0,019		7,13	0,589
	<b>Итого:</b>	<b>329</b>	<b>14,435</b>	<b>7,431</b>	<b>66,224</b>	<b>394,149</b>	<b>0,248</b>	<b>0,197</b>	<b>2,632</b>	<b>324,788</b>	<b>2,745</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	177	4,956	6,018	19,47	152,22	0,059	0,236	1,593	214,17	0,177
	<b>Итого:</b>	<b>177</b>	<b>4,956</b>	<b>6,018</b>	<b>19,47</b>	<b>152,22</b>	<b>0,059</b>	<b>0,236</b>	<b>1,593</b>	<b>214,17</b>	<b>0,177</b>
	<b>Обед</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями	54	0,405	0,054	1,08	6,075	0,014	0,014	3,78	9,18	0,27
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
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	149	10,198	6,181	10,242	136,859	0,066	0,563	79,025	16,887	1,104
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	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	<b>Итого:</b>	<b>567</b>	<b>20,625</b>	<b>11,849</b>	<b>50,476</b>	<b>390,606</b>	<b>0,243</b>	<b>0,798</b>	<b>258,735</b>	<b>79,717</b>	<b>7,852</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
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	120	8,902	3,142	54,447	166,8	0,167	0,065		20,444	1,185
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
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	76	0,304	0,022	7,22	30,817	0,015	0,022	3,8	14,44	1,748
0,1	Хлеб пшеничный	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>479</b>	<b>17,448</b>	<b>17,587</b>	<b>107,733</b>	<b>546,11</b>	<b>0,28</b>	<b>0,153</b>	<b>9,311</b>	<b>90,445</b>	<b>7,105</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 552</b>	<b>57,464</b>	<b>42,884</b>	<b>243,903</b>	<b>1 483,085</b>	<b>0,83</b>	<b>1,384</b>	<b>272,272</b>	<b>709,12</b>	<b>17,878</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,181</b>	<b>50,606</b>	<b>208,903</b>	<b>1 517,277</b>	<b>7,907</b>	<b>1,948</b>	<b>142,118</b>	<b>741,951</b>	<b>14,777</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: 185 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 164,39 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ Тасамбекова М. М.

контрактный управляющий: \_\_\_\_\_ Кирьян Е. А.