

День: 5
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. 8 июня 2023 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 9 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
Завтрак											
2,1	Каша пшённая молочная	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом	5/26,06 2	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	334	12,58	13,934	65,802	443,414	0,239	0,249	1,05	214,774	2,742
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	120	3,12	3,2	5,68	62,24	0,032	0,128	0,624	122,704	0,056
	Итого:	120	3,12	3,2	5,68	62,24	0,032	0,128	0,624	122,704	0,056
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	44	0,33	0,044	0,88	4,95	0,011	0,011	3,08	7,48	0,22
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
164,1	Картофель отварной	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
143,1	Напиток из плодов шиповника+	147	0,49		12,946	50,274	0,01	0,098	161,622	9,114	3,714
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	603	18,602	12,978	53,148	354,266	0,243	0,293	191,783	114,052	8,012
Уплотненный полдник											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	97	1,358	7,388	7,065	100,896	0,032	0,032	9,086	27,451	0,731
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
302,1	Сырная палочка+	64	7,859	23,437	31,885	370,176	0,088	0,088	0,141	124,442	0,753
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
	Итого:	403	18,369	36,959	69,509	686,712	0,196	0,166	13,216	180,861	3,18
	Итого за день:	1 460	52,671	67,071	194,139	1 546,632	0,71	0,836	206,673	632,391	13,991
	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: 125,64 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.