

День: 2  
 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. 11 сентября 2023 г.  
 Подпись



### Ежедневное меню на 12 сентября 2023 г.

| № рецептуры                | 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>             |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 3,1                        | Каша рисовая молочная            | 150          | 5,2                 | 3,9           | 26,8           | 163,8                          | 0,05         | 0,15         | 0,72           | 146,17                   | 0,32          |
| 35,1                       | Кофейный напиток+                | 150          | 1,9                 | 1,2           | 16,7           | 81,8                           | 0,05         | 0,19         | 0,87           | 178,86                   | 0,44          |
| 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>331</b>   | <b>9,456</b>        | <b>5,379</b>  | <b>57,977</b>  | <b>316,786</b>                 | <b>0,15</b>  | <b>0,359</b> | <b>1,59</b>    | <b>332,16</b>            | <b>1,349</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>                |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 72,1                       | Борщ украинский                  | 150          | 1,5                 | 4,5           | 9,6            | 85,1                           | 0,04         | 0,04         | 8,94           | 22,49                    | 0,74          |
| 59,1                       | Икра овощная                     | 53           | 1,325               | 3,578         | 6,228          | 54,988                         | 0,04         | 0,04         | 7,155          | 26,103                   | 0,61          |
| 220,1                      | Мясо для супа                    | 20           | 5,2                 | 3,4           |                | 51,4                           | 0,01         | 0,03         |                | 6                        | 0,3           |
| 0,13                       | Сметана в суп                    | 9            | 0,27                | 0,9           | 0,27           | 10,17                          |              |              | 0,06           | 8,1                      |               |
| 222                        | Зелень в суп                     | 2            | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                            |              | 0,01         | 5              | 11,15                    | 0,08          |
| 115,1                      | Пудинг рыбный                    | 60           | 9,5                 | 2,7           | 4,2            | 79,3                           | 0,05         | 0,08         | 0,46           | 36,93                    | 0,6           |
| 104,2                      | Картофельное пюре                | 120          | 2,544               | 3,264         | 16,788         | 111,204                        | 0,103        | 0,088        | 8,647          | 29,628                   | 0,876         |
| 128                        | Компот из смеси сухофруктов+     | 150          | 1,1                 |               | 33,4           | 131,04                         | 0,01         | 0,06         | 1,87           | 43,42                    | 1,17          |
|                            | <b>Итого:</b>                    | <b>564</b>   | <b>21,489</b>       | <b>18,352</b> | <b>70,566</b>  | <b>523,802</b>                 | <b>0,253</b> | <b>0,347</b> | <b>32,132</b>  | <b>183,821</b>           | <b>4,376</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 48,1                       | Салат картофельный с огурцами    | 40           | 3                   | 5,3           | 0,9            | 63,4                           | 0,01         | 0,03         | 1,08           | 17,41                    | 0,13          |
| 15,1                       | Омлет натуральный                | 100          | 10                  | 10,333        | 2              | 140                            | 0,05         | 0,283        | 0,15           | 68,333                   | 1,6           |
| 0,18                       | Вафли                            | 20           | 1,1                 | 6             | 12             | 108                            | 0,01         | 0,004        |                | 3                        | 0,18          |
| 273,4                      | Напиток лимонный                 | 150          | 0,34                |               | 16,99          | 69,75                          | 0,004        |              | 3,99           | 4,395                    | 0,101         |
| 0,43                       | Слива                            | 74           | 0,814               | 0,296         | 7,844          | 35,727                         | 0,007        | 0,007        | 11,1           | 24,42                    | 1,332         |
| 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>413</b>   | <b>17,542</b>       | <b>22,345</b> | <b>51,59</b>   | <b>478,237</b>                 | <b>0,142</b> | <b>0,35</b>  | <b>16,32</b>   | <b>140,732</b>           | <b>4,782</b>  |
|                            | <b>Итого за день:</b>            | <b>1 485</b> | <b>53,443</b>       | <b>52,094</b> | <b>199,603</b> | <b>1 471,045</b>               | <b>0,603</b> | <b>1,292</b> | <b>51,635</b>  | <b>870,882</b>           | <b>10,684</b> |
|                            | <b>Итого среднее за 10 дней:</b> |              | <b>61,111</b>       | <b>50,59</b>  | <b>208,859</b> | <b>1 514,705</b>               | <b>7,907</b> | <b>1,962</b> | <b>129,834</b> | <b>739,928</b>           | <b>14,661</b> |

Стоимость рациона: 135,24 руб.  
 Стоимость по плану: 185 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 148,69 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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