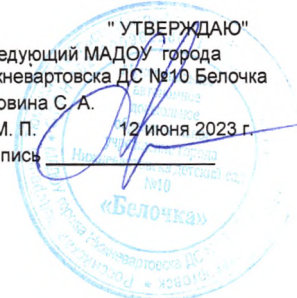


День: 2
Неделя: 1
Сезон: Черновик Весна-лето ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижнеартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 12 июня 2023 г.
Подпись _____



**Ежедневное меню
на 13 июня 2023 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	162	6,48	4,212	27,864	176,472	0,065	0,162	0,778	160,704	0,346
268	Бутерброды с маслом	5/27,34 6	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	164	3,783	3,389	15,3	106,851	0,066		2,132	197,172	0,197
	Итого:	361	12,713	15,151	57,784	419,323	0,18	0,192	2,91	367,176	1,162
Завтрак 2ой											
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
	Итого:	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
Обед											
74,1	Ши 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	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
112,1	Котлеты рыбные	62	11,367	1,757	6,407	85,043	0,052	0,072	0,775	36,931	0,496
60,2	Икра морковная	60	1,65	5,55	8,7	85,95	0,03	0,03	4,965	25,5	1,14
164,1	Картофель отварной	60	1,194	1,41	9,204	57,414	0,056	0,04	4,948	6,008	0,504
273,1	Компот из апельсинов*+	150	0,338		20,5	84,05	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	551	23,819	16,117	64,719	443,937	0,26	0,254	33,116	147,519	4,73
Уплотненный полдник											
15,1	Омлет натуральный	82	8,2	8,473	1,64	114,8	0,041	0,232	0,123	56,033	1,312
215,1	Огурцы свежие порциями	42	0,315	0,042	0,84	4,725	0,011	0,011	2,94	7,14	0,21
149,1	Ватрушка с повидлом+	58	4,292	1,837	41,025	180,177	0,077	0,048	0,058	15,389	1,141
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,02	Бананы	76	1,14	0,076	15,96	66,348	0,03	0,076	7,6	6,08	0,912
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
	Итого:	437	16,395	10,844	71,351	468,21	0,22	0,403	10,801	111,856	5,684
	Итого за день:	1 499	54,027	42,112	227,254	1 462,511	0,671	0,909	48,697	669,971	12,746
	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: 135,7 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.