

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Черновик- Осень-зима ясли 2023  
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДО №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 12 октября 2023 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_



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

№ рецептур уры	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>											
6,1	Каша манная молочная	138	5,52	3,588	23,736	150,328	0,055	0,138	0,662	136,896	0,294
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом	5/26,49 2	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	<b>Итого:</b>	<b>322</b>	<b>8,06</b>	<b>10,922</b>	<b>37,968</b>	<b>323,242</b>	<b>0,104</b>	<b>0,177</b>	<b>0,742</b>	<b>149,97</b>	<b>1,567</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
37,1	Молоко кипяченое	163	4,238	4,347	7,715	84,543	0,043	0,174	0,848	166,673	0,076
	<b>Итого:</b>	<b>163</b>	<b>4,238</b>	<b>4,347</b>	<b>7,715</b>	<b>84,543</b>	<b>0,043</b>	<b>0,174</b>	<b>0,848</b>	<b>166,673</b>	<b>0,076</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
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
0,13	Сметана в суп	4	0,12	0,4	0,12	4,52			0,027	3,6	
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
255,1	Голубцы ленивые (с соусом основным)	180	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
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	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>588</b>	<b>20,16</b>	<b>19,91</b>	<b>46,488</b>	<b>390,03</b>	<b>0,219</b>	<b>0,221</b>	<b>224,757</b>	<b>127,59</b>	<b>8,74</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
487	Салат «Степной»	38	0,437	3,202	2,689	41,373	0,026		3,962	6,755	0,262
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	108	6,149	3,91	22,421	143,69	0,06	0,096	0,126	39,377	0,876
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
0,29	Яблоко	106	0,042	0,042	10,388	45,241	0,031	0,021	174,9	16,96	2,332
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>13,031</b>	<b>9,888</b>	<b>106,694</b>	<b>559,124</b>	<b>0,22</b>	<b>0,194</b>	<b>179,023</b>	<b>97,5</b>	<b>5,087</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 548</b>	<b>45,489</b>	<b>45,067</b>	<b>198,865</b>	<b>1 356,939</b>	<b>0,587</b>	<b>0,766</b>	<b>405,37</b>	<b>541,734</b>	<b>15,47</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,256</b>	<b>54,525</b>	<b>208,99</b>	<b>1 558,235</b>	<b>7,827</b>	<b>0,962</b>	<b>133,59</b>	<b>786,382</b>	<b>13,542</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 168,36 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.  
 Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.  
 Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.