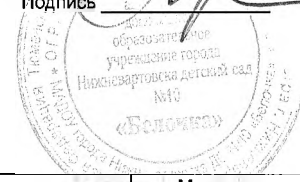


День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Черновик Весна-лето ясли 2023  
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 13 июня 2023 г.  
Подпись



**Ежедневное меню  
на 14 июня 2023 г.**

| № рецептур | 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>                   |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 322        | Каша ячневая молочная            | 150          | 8,7                 | 4,1           | 38,1           | 227,4                          | 0,12         | 0,17         | 0,72           | 155,8                    | 0,89          |
| 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              | 29,703/5     | 2,45                | 7,55          | 14,62          | 136                            | 0,05         | 0,03         |                | 9,3                      | 0,62          |
|            | <b>Итого:</b>                    | <b>335</b>   | <b>12,75</b>        | <b>13,25</b>  | <b>65,12</b>   | <b>433,8</b>                   | <b>0,18</b>  | <b>0,26</b>  | <b>1,08</b>    | <b>221,35</b>            | <b>2,4</b>    |
|            | <b>Завтрак 2ой</b>               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 281,4      | Напиток кисломолочный "Снежок"   | 90           | 2,52                | 3,06          | 9,9            | 77,4                           | 0,03         | 0,12         | 0,81           | 108,9                    | 0,09          |
|            | <b>Итого:</b>                    | <b>90</b>    | <b>2,52</b>         | <b>3,06</b>   | <b>9,9</b>     | <b>77,4</b>                    | <b>0,03</b>  | <b>0,12</b>  | <b>0,81</b>    | <b>108,9</b>             | <b>0,09</b>   |
|            | <b>Обед</b>                      |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 216,1      | Помидоры свежие порциями         | 47           | 0,47                | 0,118         | 1,763          | 9,753                          | 0,024        | 0,024        | 11,75          | 6,58                     | 0,423         |
| 85,1       | Суп картофельный с крупой        | 150          | 1,6                 | 1,7           | 11,7           | 71,3                           | 0,09         | 0,06         | 6,96           | 20,9                     | 0,98          |
| 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          |
| 250,2      | Биточки                          | 60           | 9,7                 | 5,9           | 5,9            | 114                            | 0,04         | 0,08         | 0,09           | 24,52                    | 0,66          |
| 212,1      | Капуста тушённая                 | 100          | 2,75                | 6,13          | 11,29          | 101,28                         | 0,04         | 0,06         | 43,37          | 67,72                    | 1,35          |
| 273,4      | Напиток лимонный                 | 150          | 0,34                |               | 16,99          | 69,75                          | 0,004        |              | 3,99           | 4,395                    | 0,101         |
| 0,29       | Яблоко                           | 61           | 0,024               | 0,024         | 5,978          | 26,035                         | 0,018        | 0,012        | 100,65         | 9,76                     | 1,342         |
| 0,09       | Хлеб ржаной                      | 39           | 2,574               | 0,468         | 13,338         | 69,059                         | 0,068        | 0,029        |                | 13,65                    | 1,521         |
|            | <b>Итого:</b>                    | <b>629</b>   | <b>22,708</b>       | <b>17,75</b>  | <b>67,038</b>  | <b>513,177</b>                 | <b>0,294</b> | <b>0,305</b> | <b>171,81</b>  | <b>164,675</b>           | <b>6,757</b>  |
|            | <b>Уплотненный полдник</b>       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 150,1      | Суфле творожное                  | 137          | 19,637              | 10,503        | 20,322         | 249,797                        | 0,068        | 0,297        | 0,365          | 177,529                  | 0,753         |
| 182,1      | Соус молочный (сладкий)          | 10           | 0,2                 | 0,4           | 1,5            | 10                             |              | 0,01         | 0,03           | 6,17                     | 0,02          |
| 337,1      | Булочка "Тюменская"+             | 65           | 4,572               | 6,749         | 41,806         | 245,917                        | 0,092        |              | 0,108          | 25,415                   | 0,845         |
| 129,1      | Кисель из клюквы+                | 150          | 0,1                 |               | 20,706         | 86,56                          |              |              | 0,09           | 4,86                     | 0,12          |
| 0,1        | Хлеб пшеничный                   | 27           | 2,376               | 0,432         | 12,312         | 63,72                          | 0,063        | 0,027        |                | 12,6                     | 1,404         |
| 0,01       | Соль+                            | 3            |                     |               |                |                                |              |              |                | 11,04                    | 0,087         |
|            | <b>Итого:</b>                    | <b>392</b>   | <b>26,884</b>       | <b>18,084</b> | <b>96,645</b>  | <b>655,993</b>                 | <b>0,224</b> | <b>0,334</b> | <b>0,594</b>   | <b>237,614</b>           | <b>3,229</b>  |
|            | <b>Итого за день:</b>            | <b>1 446</b> | <b>64,863</b>       | <b>52,144</b> | <b>238,704</b> | <b>1 680,37</b>                | <b>0,727</b> | <b>1,019</b> | <b>174,294</b> | <b>732,539</b>           | <b>12,476</b> |
|            | <b>Итого среднее за 10 дней:</b> |              | <b>59,498</b>       | <b>49,31</b>  | <b>210,582</b> | <b>1 509,219</b>               | <b>14,93</b> | <b>1,861</b> | <b>113,169</b> | <b>719,913</b>           | <b>13,435</b> |

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 165 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.