

День: 4  
 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. 14 июня 2023 г.  
 Подпись



### Ежедневное меню на 15 июня 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>										
2,1	Каша пшённная молочная	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
35,1	Кофейный напиток+	170	2,153	1,36	12,14	65,643	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
268	Бутерброды с маслом	5/27,399	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>13,203</b>	<b>13,91</b>	<b>65,96</b>	<b>442,543</b>	<b>0,287</b>	<b>0,405</b>	<b>1,676</b>	<b>361,498</b>	<b>2,369</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,24	Йогурт	98	6,447	1,934	4,513	60,347		0,038	0,774	159,895	0,129
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>118</b>	<b>8,047</b>	<b>4,534</b>	<b>17,913</b>	<b>144,347</b>	<b>0,017</b>	<b>0,05</b>	<b>0,774</b>	<b>166,415</b>	<b>0,601</b>
	<b>Обед</b>										
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
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
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
0,21	Мандарины	79	0,632	0,158	5,925	30,02	0,047	0,023	30,02	27,65	0,079
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>651</b>	<b>24,252</b>	<b>19,278</b>	<b>63,675</b>	<b>525,95</b>	<b>0,367</b>	<b>0,423</b>	<b>231,83</b>	<b>154,28</b>	<b>8,599</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями	42	0,315	0,042	0,84	4,725	0,011	0,011	2,94	7,14	0,21
176,1	Макароны, запеченные с сыром	100	5,6	3,773	24,44	168,417	0,05	0,033	0,053	78,52	0,633
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>17,545</b>	<b>10,845</b>	<b>42,82</b>	<b>393,942</b>	<b>0,309</b>	<b>10,089</b>	<b>22,053</b>	<b>121,687</b>	<b>7,26</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 504</b>	<b>63,048</b>	<b>48,568</b>	<b>190,368</b>	<b>1 506,782</b>	<b>0,98</b>	<b>10,968</b>	<b>256,333</b>	<b>803,879</b>	<b>18,829</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.