

День: 5
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. 18 июня 2023 г.
Подпись

Ежедневное меню
на 16 июня 2023 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
3,1	Каша рисовая молочная	151	5,235	3,926	26,979	164,892	0,05	0,151	0,725	147,144	0,322
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	8,421/3/30,882	2,561	6,894	0,061	58,749	72,527		0,01	110,839	0,133
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
	Итого:	353	9,502	12,527	40,267	298,734	72,588	0,215	1,119	317,983	1,405
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	102	6,711	2,013	4,697	62,811		0,04	0,805	166,421	0,134
	Итого:	102	6,711	2,013	4,697	62,811		0,04	0,805	166,421	0,134
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	45	0,45	0,113	1,688	9,338	0,023	0,023	11,25	6,3	0,405
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	576	22,402	15,047	74,136	519,829	0,292	0,297	82,403	133,72	5,203
Уплотненный полдник											
15,1	Омлет натуральный	81	8,1	8,37	1,62	113,4	0,041	0,23	0,122	55,35	1,296
97,1	Тесто для оладий	60	4,185	1,308	22,254	117,54	0,09	0,078	0,375	44,598	0,716
38,3	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем	9	4,33	4,414	27,328	166,4	0,081	0,081	0,184	53,78	0,55
3,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
1,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	334	19,483	14,618	79,528	528,87	0,294	0,419	9,681	184,875	4,361
	Итого за день:	1 365	58,098	44,204	198,628	1 410,244	73,174	0,971	94,007	802,999	11,103
	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: руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.