

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023  
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 17 июля 2023 г.  
 Подпись: \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
 на 18 июля 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>											
3,1	Каша рисовая молочная	152	5,269	3,952	27,157	165,984	0,051	0,152	0,73	148,119	0,324
34	Чай с молоком	151	1,611	1,611	12,483	70,869	0,01	0,06	0,362	56,625	0,896
268	Бутерброды с маслом	5/25,989	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	<b>Итого:</b>	<b>337</b>	<b>9,26</b>	<b>12,897</b>	<b>53,842</b>	<b>368,968</b>	<b>0,109</b>	<b>0,242</b>	<b>1,092</b>	<b>213,778</b>	<b>1,822</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>5,1</b>	<b>16,5</b>	<b>129</b>	<b>0,05</b>	<b>0,2</b>	<b>1,35</b>	<b>181,5</b>	<b>0,15</b>
<b>Обед</b>											
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,27	10,17			0,06	8,1	
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
104,2	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
314,1	Соус томатный	60	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>662</b>	<b>23,349</b>	<b>17,959</b>	<b>76,925</b>	<b>564,131</b>	<b>0,325</b>	<b>0,308</b>	<b>31,287</b>	<b>181,86</b>	<b>5,416</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
48,1	Салат картофельный с огурцами	39	2,925	5,168	0,878	61,815	0,01	0,029	1,053	16,975	0,127
15,1	Омлет натуральный	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76
337,1	Булочка "Тюменская"+	60	4,22	6,23	38,59	227	0,085		0,1	23,46	0,78
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,32	Нектарин	104	1,102	0,333	9,205	45,76	0,035	0,028	5,616	6,24	0,291
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>493</b>	<b>21,763</b>	<b>23,559</b>	<b>77,374</b>	<b>610,665</b>	<b>0,257</b>	<b>0,396</b>	<b>15,934</b>	<b>151,121</b>	<b>4,549</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 642</b>	<b>58,572</b>	<b>59,515</b>	<b>224,641</b>	<b>1 672,763</b>	<b>0,742</b>	<b>1,145</b>	<b>49,663</b>	<b>728,259</b>	<b>11,937</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,113</b>	<b>51,053</b>	<b>208,61</b>	<b>1 519,66</b>	<b>7,906</b>	<b>1,948</b>	<b>141,447</b>	<b>739,888</b>	<b>14,736</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 145,03 руб.

Шеф-повар: Морина О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

Бухгалтер: Одинцова А. А.