

День: 5  
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 августа 2023 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

### Ежедневное меню на 18 августа 2023 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	149	2,583	2,781	10,927	80,063	0,05	0,169	0,834	163,681	0,169
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>329</b>	<b>5,023</b>	<b>3,051</b>	<b>24,967</b>	<b>189,753</b>	<b>0,098</b>	<b>0,197</b>	<b>0,914</b>	<b>174,621</b>	<b>1,409</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>		<b>13,21</b>	<b>51,3</b>	<b>0,01</b>	<b>0,1</b>	<b>164,92</b>	<b>9,3</b>	<b>3,79</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	33	0,248	0,033	0,66	3,713	0,008	0,008	2,31	5,61	0,165
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
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	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	136	9,308	5,641	9,349	124,919	0,06	0,514	72,13	15,413	1,007
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>541</b>	<b>19,186</b>	<b>13,564</b>	<b>46,459</b>	<b>332,511</b>	<b>0,183</b>	<b>0,622</b>	<b>91,017</b>	<b>87,758</b>	<b>3,653</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
487	Салат «Степной»	120	1,38	10,11	8,49	130,65	0,081		12,51	21,33	0,828
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,1	Хлеб пшеничный	26	2,288	0,416	11,856	61,36	0,061	0,026		12,133	1,352
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>504</b>	<b>18,714</b>	<b>41,86</b>	<b>62,945</b>	<b>747,15</b>	<b>0,264</b>	<b>0,164</b>	<b>136,494</b>	<b>196,651</b>	<b>5,411</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 524</b>	<b>43,423</b>	<b>58,476</b>	<b>147,58</b>	<b>1 320,714</b>	<b>0,554</b>	<b>1,083</b>	<b>393,345</b>	<b>468,331</b>	<b>14,263</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,538</b>	<b>50,293</b>	<b>208,954</b>	<b>1 516,085</b>	<b>7,948</b>	<b>1,946</b>	<b>142,201</b>	<b>743,698</b>	<b>14,783</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя стоимость  
за 10 дней: 159,37 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Тасалибекова М. М.

контрактный управляющий: \_\_\_\_\_ / Кирьян Е. А.