

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.

М. П. 18 сентября 2023 г.

Подпись _____



**Ежедневное меню
на 19 сентября 2023 г.**

| № рецептур уры | 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 7,1 | Каша пшеничная молочная | 150 | 8,7 | 4,1 | 38,1 | 227,4 | 0,14 | 0,18 | 0,7 | 139,45 | 1,99 |
| 36,2 | Какао на молоке | 150 | 3,46 | 3,1 | 13,994 | 97,73 | 0,06 | | 1,95 | 180,34 | 0,18 |
| 0,25 | Батон нарезной | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 68,89 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| | Итого: | 330 | 14,44 | 7,47 | 66,104 | 394,02 | 0,248 | 0,198 | 2,65 | 326,69 | 2,74 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 281,4 | Напиток кисломолочный "Снежок" | 164 | 4,592 | 5,576 | 18,04 | 141,04 | 0,055 | 0,219 | 1,476 | 198,44 | 0,164 |
| | Итого: | 164 | 4,592 | 5,576 | 18,04 | 141,04 | 0,055 | 0,219 | 1,476 | 198,44 | 0,164 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 81,1 | Суп картофельный | 150 | 1,5 | 1,7 | 11,5 | 70 | 0,07 | 0,05 | 6,01 | 12,5 | 0,67 |
| 220,4 | Мясо для супа | 20 | 5,2 | 3,4 | | 51,4 | 0,01 | 0,03 | | 6 | 0,3 |
| 2, | Зелень в суп | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,6 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 221,1 | Свекла, тушенная в сметанном соусе | 60 | 1,24 | 0,304 | 5,655 | 62 | 0,152 | 0,036 | 0,796 | 28,44 | 0,816 |
| 164,1 | Картофель отварной | 60 | 1,194 | 1,41 | 9,204 | 57,414 | 0,056 | 0,04 | 4,948 | 6,008 | 0,504 |
| 256,4 | Рыба минтай, тушенная в томате с овощами | 90 | 6,36 | 3,06 | 3,36 | 67,2 | 0,015 | 0,015 | 6,075 | 24,405 | 0,75 |
| 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 | 41 | 2,706 | 0,492 | 14,022 | 72,601 | 0,072 | 0,031 | | 14,35 | 1,599 |
| | Итого: | 573 | 18,75 | 10,376 | 57,031 | 432,515 | 0,385 | 0,311 | 187,749 | 112,153 | 8,509 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 60,2 | Икра морковная | 55 | 1,513 | 5,088 | 7,975 | 78,788 | 0,028 | 0,028 | 4,551 | 23,375 | 1,045 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные | 100 | 7,418 | 2,618 | 45,373 | 139 | 0,139 | 0,055 | | 17,036 | 0,987 |
| 0,3 | Яйцо отварное | 30 | 3,13 | 2,835 | 0,173 | 38,725 | 0,002 | 0,009 | | | |
| 0,18 | Вафли | 20 | 1,1 | 6 | 12 | 108 | 0,01 | 0,004 | | 3 | 0,18 |
| 12, | Компот из свежих плодов (яблок)+ | 150 | 0,6 | 0,4 | 30,004 | 119,14 | 0,01 | 0,01 | 49,5 | 5,16 | 0,71 |
| 0,2, | Груша | 82 | 0,328 | 0,024 | 7,79 | 33,25 | 0,016 | 0,024 | 4,1 | 15,58 | 1,886 |
| 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 |
| | Итого: | 465 | 16,289 | 17,365 | 114,714 | 575,903 | 0,263 | 0,154 | 58,151 | 86,858 | 6,195 |
| | Итого за день: | 1 532 | 54,071 | 40,787 | 255,889 | 1 543,478 | 0,951 | 0,882 | 250,026 | 724,141 | 17,608 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 61,111 | 50,59 | 208,859 | 1 514,705 | 7,907 | 1,962 | 129,834 | 739,928 | 14,661 |

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 158,02 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.