

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П.
20 июля 2023 г.
Подпись



**Ежедневное меню
на 21 июля 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом	28,571/5	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	334	5,74	10,134	26,332	261,614	0,109	0,199	0,81	159,654	1,512
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	100	2,6	2,667	4,733	51,867	0,027	0,107	0,52	102,253	0,047
	Итого:	100	2,6	2,667	4,733	51,867	0,027	0,107	0,52	102,253	0,047
Обед											
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
164,1	Картофель отварной	60	1,194	1,41	9,204	57,414	0,056	0,04	4,948	6,008	0,504
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,27	10,17			0,06	8,1	
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	59	1,219	0,299	5,561	60,967	0,149	0,035	0,783	27,966	0,802
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
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	581	18,439	12,571	54,887	390,101	0,336	0,191	28,375	124,564	4,576
Уплотненный полдник											
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
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			
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный	26	2,288	0,416	11,856	61,36	0,061	0,026		12,133	1,352
0,23	Груша	86	0,344	0,025	8,17	34,872	0,017	0,025	4,3	16,34	1,978
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	515	19,368	41,855	76,945	760,512	0,269	0,264	181,884	206,251	8,859
	Итого за день:	1 530	46,147	67,227	162,897	1 464,095	0,74	0,761	211,589	592,723	14,994
	Итого среднее за 10 дней:		61,113	51,053	208,61	1 519,66	7,906	1,948	141,447	739,888	14,736

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 140,56 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Одицова А. А.