

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Черновик Весна-лето ясли 2023  
Возрастная категория: Ясли 2

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

М. П. № 21. июня 2023 г.  
Подпись



**Ежедневное меню  
на 22 июня 2023 г.**

№ рецептур	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
	<b>Завтрак</b>										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом	5/28,52 1	2,59	7,981	15,455	143,771	0,053	0,032		9,831	0,655
	<b>Итого:</b>	<b>337</b>	<b>7,09</b>	<b>11,981</b>	<b>37,167</b>	<b>282,291</b>	<b>0,153</b>	<b>0,392</b>	<b>1,71</b>	<b>353,471</b>	<b>1,265</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
281,1	Ряженка	94	2,726	2,35	3,948	47,627	0,019	0,013	0,282	116,56	0,094
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>114</b>	<b>4,326</b>	<b>4,95</b>	<b>17,348</b>	<b>131,627</b>	<b>0,036</b>	<b>0,025</b>	<b>0,282</b>	<b>123,08</b>	<b>0,566</b>
	<b>Обед</b>										
79,1	Рассольник домашний	152	1,419	3,141	8,816	70,427	0,051	0,041	6,678	18,21	0,618
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,13	Сметана в суп	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	43	2,838	0,516	14,706	76,142	0,075	0,032		15,05	1,677
	<b>Итого:</b>	<b>532</b>	<b>22,497</b>	<b>23,317</b>	<b>74,391</b>	<b>593,449</b>	<b>0,326</b>	<b>0,138</b>	<b>34,281</b>	<b>120,435</b>	<b>7,25</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями	41	0,41	0,103	1,538	8,508	0,021	0,021	10,25	5,74	0,369
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
105	Рис отварной	100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
183	Соус сметанный	24	0,384	0,48	1,344	11,616		0,01	0,01	5,299	0,038
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>409</b>	<b>17,052</b>	<b>5,598</b>	<b>64,471</b>	<b>384,123</b>	<b>0,173</b>	<b>0,144</b>	<b>41,93</b>	<b>79,156</b>	<b>3,386</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 392</b>	<b>50,965</b>	<b>45,847</b>	<b>193,378</b>	<b>1 391,491</b>	<b>0,688</b>	<b>0,699</b>	<b>78,203</b>	<b>676,142</b>	<b>12,468</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>59,498</b>	<b>49,31</b>	<b>210,582</b>	<b>1 509,219</b>	<b>14,93</b>	<b>1,861</b>	<b>113,169</b>	<b>719,913</b>	<b>13,435</b>

Стоимость рациона: 102,38 руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 118,77 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.