

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Черновик Весна-лето ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 22 июня 2023 г.
Подпись



**Ежедневное меню
на 23 июня 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											
2,1	Каша пшённая молочная	151	8,657	5,033	39,461	242,506	0,181	0,161	0,695	150,487	1,258
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом	5/26,06 2	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	335	12,637	13,968	66,064	445,02	0,24	0,25	1,055	215,771	2,751
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	101	2,626	2,693	4,781	52,385	0,027	0,108	0,525	103,276	0,047
	Итого:	101	2,626	2,693	4,781	52,385	0,027	0,108	0,525	103,276	0,047
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	44	0,33	0,044	0,88	4,95	0,011	0,011	3,08	7,48	0,22
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
164,1	Картофель отварной	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
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	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	606	18,612	12,978	53,412	355,292	0,244	0,295	195,081	114,238	8,088
Уплотненный полдник											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	100	1,4	7,617	7,283	104,017	0,033	0,033	9,367	28,3	0,753
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
302,1	Сырная палочка+	64	7,859	23,437	31,885	370,176	0,088	0,088	0,141	124,442	0,753
273,4	Напиток лимонный	152	0,345		17,217	70,68	0,004		4,043	4,454	0,102
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	409	18,504	37,203	70,41	693,123	0,199	0,168	13,551	182,235	3,256
	Итого за день:	1 451	52,379	66,842	194,666	1 545,82	0,709	0,821	210,211	615,52	14,142
	Итого среднее за 10 дней:		59,498	49,31	210,582	1 509,219	14,93	1,861	113,169	719,913	13,435

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

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра): 

Бухгалтер:  / Одинцова А. А.