

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023  
Возрастная категория: Ясли 2

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



**Ежедневное меню  
на 23 августа 2023 г.**

№ рецептур	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
<b>Завтрак</b>											
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
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	5/26,39 3	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	<b>Итого:</b>	<b>334</b>	<b>12,68</b>	<b>13,034</b>	<b>64,702</b>	<b>429,914</b>	<b>0,179</b>	<b>0,259</b>	<b>1,08</b>	<b>221,084</b>	<b>2,382</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,24	Йогурт	150	9,868	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>9,868</b>	<b>2,961</b>	<b>6,908</b>	<b>92,368</b>		<b>0,058</b>	<b>1,184</b>	<b>244,737</b>	<b>0,197</b>
<b>Обед</b>											
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
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
261	Котлеты рубленые из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
212,1	Капуста тушённая	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>22,988</b>	<b>21,002</b>	<b>76,091</b>	<b>572,151</b>	<b>0,294</b>	<b>0,294</b>	<b>65,754</b>	<b>185,531</b>	<b>5,822</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	55	0,413	0,055	1,1	6,188	0,014	0,014	3,85	9,35	0,275
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
148,1	Ватрушка с творогом+	60	8,5	2,1	27,3	153,7	0,09	0,1	0,11	39,08	0,95
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
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
0,29	Яблоко	53	0,021	0,021	5,194	22,62	0,016	0,011	87,45	8,48	1,166
	<b>Итого:</b>	<b>497</b>	<b>28,462</b>	<b>15,272</b>	<b>70,75</b>	<b>528,868</b>	<b>0,409</b>	<b>0,15</b>	<b>105,525</b>	<b>125,158</b>	<b>5,183</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 571</b>	<b>73,998</b>	<b>52,269</b>	<b>218,451</b>	<b>1 623,302</b>	<b>0,882</b>	<b>0,762</b>	<b>173,543</b>	<b>776,51</b>	<b>13,585</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,511</b>	<b>50,419</b>	<b>209,918</b>	<b>1 520,799</b>	<b>7,95</b>	<b>1,962</b>	<b>146,386</b>	<b>745,348</b>	<b>14,784</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 140,86 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Тасанбекова И. И.

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