

День: 2  
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. 24 июля 2023 г.  
Подпись



Ежедневное меню  
на 25 июля 2023 г.

№ рецептуры	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>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>14,44</b>	<b>7,47</b>	<b>66,104</b>	<b>394,02</b>	<b>0,248</b>	<b>0,198</b>	<b>2,65</b>	<b>326,69</b>	<b>2,74</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>5,1</b>	<b>16,5</b>	<b>129</b>	<b>0,05</b>	<b>0,2</b>	<b>1,35</b>	<b>181,5</b>	<b>0,15</b>
<b>Обед</b>											
215,8	Огурцы свежие порциями	52	0,39	0,052	1,04	5,85	0,013	0,013	3,64	8,84	0,26
8	Суп картофельный	150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67
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
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	193	13,21	8,006	13,267	177,274	0,086	0,729	102,361	21,873	1,43
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	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>23,358</b>	<b>13,624</b>	<b>52,093</b>	<b>423,713</b>	<b>0,255</b>	<b>0,961</b>	<b>281,931</b>	<b>82,963</b>	<b>8,012</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
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	120	8,902	3,142	54,447	166,8	0,167	0,065		20,444	1,185
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
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
0,02	Бананы	60	0,9	0,06	12,6	52,38	0,024	0,06	6	4,8	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	26	2,288	0,416	11,856	61,36	0,061	0,026		12,133	1,352
0,1	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>464</b>	<b>18,132</b>	<b>17,64</b>	<b>113,569</b>	<b>570,033</b>	<b>0,291</b>	<b>0,191</b>	<b>11,511</b>	<b>81,272</b>	<b>6,129</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 549</b>	<b>60,13</b>	<b>43,834</b>	<b>248,266</b>	<b>1 516,765</b>	<b>0,844</b>	<b>1,55</b>	<b>297,443</b>	<b>672,425</b>	<b>17,03</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,118</b>	<b>51,054</b>	<b>208,618</b>	<b>1 519,72</b>	<b>7,906</b>	<b>1,949</b>	<b>141,947</b>	<b>741,003</b>	<b>14,744</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
Стоимость по плану: 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 144,59 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

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