

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Черновик Весна-лето ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М.П. 25 июня 2023 г.
Подпись



**Ежедневное меню
на 26 июня 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 8,1 | Каша кукурузная молочная | 150 | 8,7 | 4,1 | 38,1 | 227,4 | 0,08 | 0,17 | 0,7 | 148,06 | 1,26 |
| 34 | Чай с молоком | 150 | 1,6 | 1,6 | 12,4 | 70,4 | 0,01 | 0,06 | 0,36 | 56,25 | 0,89 |
| 0,25 | Батон нарезной | 31 | 2,356 | 0,279 | 14,477 | 71,186 | 0,05 | 0,019 | | 7,13 | 0,589 |
| | Итого: | 331 | 12,656 | 5,979 | 64,977 | 368,986 | 0,14 | 0,249 | 1,06 | 211,44 | 2,739 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов+ | 100 | 0,733 | | 22,267 | 87,36 | 0,007 | 0,04 | 1,247 | 28,947 | 0,78 |
| | Итого: | 100 | 0,733 | | 22,267 | 87,36 | 0,007 | 0,04 | 1,247 | 28,947 | 0,78 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 80,1 | Рассольник ленинградский | 150 | 1,4 | 3,1 | 9,7 | 74,7 | 0,05 | 0,04 | 4,23 | 12,6 | 0,56 |
| 0,13 | Сметана в суп | 6 | 0,18 | 0,6 | 0,18 | 6,78 | | | 0,04 | 5,4 | |
| 220,1 | Мясо для супа | 10 | 2,6 | 1,7 | | 25,7 | 0,005 | 0,015 | | 3 | 0,15 |
| 222 | Зелень в суп | 1 | 0,025 | 0,005 | 0,04 | 0,3 | | 0,005 | 2,5 | 5,575 | 0,04 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные | 100 | 7,418 | 2,618 | 45,373 | 139 | 0,139 | 0,055 | | 17,036 | 0,987 |
| 225,1 | Запеканка из печени с рисом | 60 | 10,133 | 3,03 | 8,4 | 101,43 | 0,057 | | 6,111 | 7,926 | 1,284 |
| 183 | Соус сметанный | 25 | 0,4 | 0,5 | 1,4 | 12,1 | | 0,01 | 0,01 | 5,52 | 0,04 |
| 0,44 | Сок фруктовый | 200 | 0,6 | | 27,587 | 107,227 | 0,04 | 0,013 | 4 | 35,987 | 0,8 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 42 | 2,772 | 0,504 | 14,364 | 74,372 | 0,074 | 0,032 | | 14,7 | 1,638 |
| | Итого: | 594 | 25,528 | 12,057 | 107,043 | 541,608 | 0,365 | 0,169 | 16,891 | 107,744 | 5,499 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 16,1 | Сырники из творога | 123 | 9,102 | 4,354 | 10,775 | 116,85 | 0,074 | 0,295 | 0,271 | 176,124 | 0,861 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий) | 20 | 0,4 | 0,8 | 3 | 20 | | 0,02 | 0,06 | 12,34 | 0,04 |
| 138,1 | Кисель из черники+ | 150 | 0,3 | 0,1 | 14,518 | 63,98 | | | 0,96 | 6,48 | 1,56 |
| 334 | Плюшка новомосковская+ | 60 | 4,1 | 3,6 | 32,65 | 180 | 0,086 | | 0,031 | 18,1 | 0,66 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 45 | 3,96 | 0,72 | 20,52 | 106,2 | 0,105 | 0,045 | | 21 | 2,34 |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| | Итого: | 401 | 17,862 | 9,574 | 81,463 | 487,03 | 0,265 | 0,36 | 1,322 | 245,084 | 5,548 |
| | Итого за день: | 1 426 | 56,779 | 27,61 | 275,75 | 1 484,984 | 0,776 | 0,818 | 20,519 | 593,214 | 14,566 |
| | 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: 119,5 руб.

Шеф-повар: Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: Одинцова А. А.