

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

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М.П. 26 июня 2023 г.
 Подпись _____

**Ежедневное меню
 на 27 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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом	5/27,32 1	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	335	11,91	14,55	54,414	397,13	0,17	0,18	2,67	338,44	1,12
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	88	2,464	2,992	9,68	75,68	0,029	0,117	0,792	106,48	0,088
	Итого:	88	2,464	2,992	9,68	75,68	0,029	0,117	0,792	106,48	0,088
Обед											
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	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
60,2	Икра морковная	60	1,65	5,55	8,7	85,95	0,03	0,03	4,965	25,5	1,14
164,1	Картофель отварной	60	1,194	1,41	9,204	57,414	0,056	0,04	4,948	6,008	0,504
215,1	Огурцы свежие порциями	45	0,338	0,045	0,9	5,063	0,011	0,011	3,15	7,65	0,225
273,1	Компот из апельсинов**	150	0,338		20,5	84,05	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	594	23,789	16,105	65,412	446,256	0,27	0,263	36,241	153,978	4,939
Уплотненный полдник											
15,1	Омлет натуральный	80	8	8,267	1,6	112	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,02	Бананы	76	1,14	0,076	15,96	66,348	0,03	0,076	7,6	6,08	0,912
0,1	Хлеб пшеничный	24	2,112	0,384	10,944	56,64	0,056	0,024		11,2	1,248
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	393	15,852	10,627	70,974	462,178	0,206	0,387	7,86	102,947	5,377
	Итого за день:	1 410	54,015	44,274	200,48	1 381,244	0,676	0,947	47,563	701,844	11,524
	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: 119,57 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.
 Врач(диетсестра): _____
 Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.