

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна ясли 2020  
 Возрастная категория: Дети-ясли Корпус 1

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ г.  
 Нижневартовска ДС №29 "Елочка"  
 Корнеевко М. П.  
 16 января 2023 г.  
 Подпись



**Ежедневное меню  
 на 17 января 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>											
36	Какао на молоке+	150	4,988	5,792	16,968	136,465	0,059	0,235	1,911	178,683	0,666
185,1	Соус клюквенный+	31			4,092	15,376			0,211	0,868	0,025
268	Бутерброды с маслом+	4,759/2 9,412	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
146,1	Пудинг из творога+	100	12,407	13,006	23,152	254,353	0,052	0,211	0,158	115,691	0,912
	<b>Итого:</b>	<b>307</b>	<b>19,775</b>	<b>26,132</b>	<b>58,414</b>	<b>538,308</b>	<b>0,16</b>	<b>0,475</b>	<b>2,28</b>	<b>304,277</b>	<b>2,205</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+	67	0,603	0,134	5,427	24,241	0,027	0,002	40,2	22,78	0,201
	<b>Итого:</b>	<b>67</b>	<b>0,603</b>	<b>0,134</b>	<b>5,427</b>	<b>24,241</b>	<b>0,027</b>	<b>0,002</b>	<b>40,2</b>	<b>22,78</b>	<b>0,201</b>
<b>Обед</b>											
163,1	Капуста тушённая+	100	3,167	2,75	12,917	78,333	0,042	0,05	26,483	65,35	0,983
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	
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,09	Хлеб ржаной+	31	2,046	0,372	10,602	54,893	0,054	0,023		10,85	1,209
0,03	Сок томатный+	150	1,216		4,56	22,182	0,01	0,041	11,998	21,27	1,368
472	Котлеты, биточки, шницели (из свинины с луком)+	60	6,137	12,008	6,698	159,41	0,266		0,675	20,625	1,625
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>14,676</b>	<b>18,94</b>	<b>46,754</b>	<b>407,598</b>	<b>0,443</b>	<b>0,175</b>	<b>53,626</b>	<b>152,654</b>	<b>6,193</b>
<b>Полдник</b>											
297,1	Тесто для оладий+	60	4,185	1,308	22,254	117,54	0,09	0,078	0,375	44,598	0,716
298,3	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем+	69	4,596	4,686	29,01	176,64	0,086	0,086	0,195	57,09	0,584
281	Кефир*+	125	3,625	3,125	5	62,5	0,05	0,217	0,875	150	0,125
	<b>Итого:</b>	<b>254</b>	<b>12,406</b>	<b>9,119</b>	<b>56,264</b>	<b>356,68</b>	<b>0,226</b>	<b>0,381</b>	<b>1,445</b>	<b>251,688</b>	<b>1,425</b>
<b>Ужин</b>											
231	Суп с рыбными консервами+	150	5,298	5,174	8,829	103,026	0,062	0,089	5,616	27,905	0,78
0,3	Яйцо отварное+	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
132	Кисель из кураги+	150	0,795		28,811	122,915		0,02	0,298	18,367	0,447
0,1	Хлеб пшеничный+	22	1,936	0,352	10,032	51,92	0,051	0,022		10,267	1,144
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>14,288</b>	<b>11,196</b>	<b>48,017</b>	<b>355,311</b>	<b>0,117</b>	<b>0,148</b>	<b>5,914</b>	<b>56,538</b>	<b>2,371</b>
<b>Питьевой режим</b>											
0,34	Вода питьевая+	154								6,93	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>154</b>								<b>6,93</b>	<b>0,001</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 707</b>	<b>61,749</b>	<b>65,521</b>	<b>214,875</b>	<b>1 682,138</b>	<b>0,972</b>	<b>1,181</b>	<b>103,464</b>	<b>794,867</b>	<b>12,396</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>64,5</b>	<b>55,274</b>	<b>212,962</b>	<b>1 599,925</b>	<b>11,867</b>	<b>1</b>	<b>122,957</b>	<b>748,716</b>	<b>14,981</b>

Стоимость рациона \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 165 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 158,94 руб.

шеф повар: \_\_\_\_\_ / Варуша Г. И.  
 мед. сестра: \_\_\_\_\_ / Муллаянова Ю. З.  
 бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Ибатуллина Ф. И.