

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

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 1 августа 2023 г.
 Подпись _____

**Ежедневное меню
 на 2 августа 2023 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
322	Каша ячневая молочная	199	11,542	5,439	50,546	301,684	0,159	0,226	0,955	206,695	1,181
36,2	Какао на молоке	210	4,844	4,34	19,592	136,822	0,084		2,73	252,476	0,252
100,2	Бутерброд с сыром	23,357/1,75/7,446	4,41	5,766	12,74	120,75	0,044	0,053	0,061	94,588	0,595
	Итого:	444	20,796	15,546	82,878	559,256	0,287	0,278	3,746	553,758	2,028
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	149	9,803	2,941	6,862	91,753		0,058	1,176	243,105	0,196
	Итого:	149	9,803	2,941	6,862	91,753		0,058	1,176	243,105	0,196
	Обед										
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки+	18	1,049	0,996	4,334	30,521	0,014	0,025		12,395	0,114
239,1	Мясо для супа (куры)	11	8,778	8,393	0,105	110,88	0,05		1,243	13,03	0,77
215,1	Огурцы свежие порциями	43	0,323	0,043	0,86	4,838	0,011	0,011	3,01	7,31	0,215
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
117,1	Суфле из кур	65	10,205	9,533	2,676	136,966	0,032	0,108	0,076	28,351	0,932
212,1	Капуста тушённая	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
	Итого:	601	29,636	29,695	83,057	699,552	0,305	0,318	70,161	226,939	7,163
	Уплотненный полдник										
144,2	Запеканка из творога	102	16,249	16,922	8,262	246,917	0,051	0,265	0,235	151,47	0,673
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
138,1	Суп картофельный Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,023	30,4	28	0,08
301	Булочка российская+	71	5,031	3,428	46,383	236,43	0,081	0,081	0,051	19,931	0,697
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	466	25,459	22,29	93,343	678,526	0,25	0,43	31,735	249,431	4,717
	Итого за день:	1 660	85,694	70,472	266,139	2 029,087	0,842	1,084	106,819	1 273,233	14,103
	Итого среднее за 10 дней:		61,538	50,293	208,954	1 516,085	7,948	1,946	142,201	743,698	14,783

Стоимость рациона: 160,33 руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 163,51 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.