

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. Мухомин 4 июля 2023 г.
 Подпись



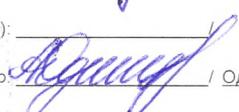
**Ежедневное меню
 на 5 июля 2023 г.**

№ рецептур	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											
322	Каша ячневая молочная	151	8,758	4,127	38,354	228,916	0,121	0,171	0,725	156,839	0,896
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
100,2	Бутерброд с сыром	23,195/ 1,75/7,4 46	4,41	5,766	12,74	120,75	0,044	0,053	0,061	94,588	0,595
Итого:		336	14,768	11,494	63,494	420,066	0,175	0,284	1,146	307,676	2,381
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	150	9,868	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197
Итого:		150	9,868	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197
Обед											
300,2	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
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	60	9,42	8,8	2,47	126,43	0,03	0,1	0,07	26,17	0,86
212,1	Капуста тушенная	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
Итого:		584	18,746	20,3	73,641	535,544	0,261	0,244	68,032	193,17	5,522
Уплотненный полдник											
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
144,2	Запеканка из творога	131	20,868	21,733	10,611	317,118	0,066	0,341	0,301	194,535	0,865
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
0,02	Бананы	89	1,335	0,089	18,69	77,697	0,036	0,089	8,9	7,12	1,068
0,1	Хлеб пшеничный	33	2,904	0,528	15,048	77,88	0,077	0,033		15,4	1,716
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
Итого:		501	30,667	26,83	111,633	799,035	0,268	0,568	40,246	266,53	4,943
Итого за день:		1 571	74,05	61,584	255,676	1 847,014	0,703	1,154	110,609	1 012,113	13,043
Итого среднее за 10 дней:			58,762	51,118	220,738	1 526,385	14,954	1,937	148,944	739,657	14,536

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 119,13 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра):

Бухгалтер:  / Одинцова А. А.