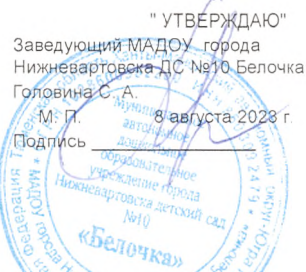


День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижегородская ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М: П. 8 августа 2023 г.
 Подпись _____



**Ежедневное меню
 на 9 августа 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										
322	Каша ячневая молочная	156	9,048	4,264	39,624	236,496	0,125	0,177	0,749	162,032	0,926
34	Чай с молоком	152	1,621	1,621	12,565	71,339	0,01	0,061	0,365	57	0,902
268	Бутерброды с маслом	5/27,708	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	344	13,189	13,651	67,227	447,72	0,186	0,268	1,114	228,598	2,465
	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										
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
239,1	Мясо для супа (куры)	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
261	Котлеты рубленые из птицы	61	9,791	8,825	10,146	159,617	0,071	0,102	0,549	26,128	0,986
212,1	Капуста тушённая	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	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
	Итого:	582	25,995	25,389	76,694	625,939	0,332	0,266	66,893	192,154	6,277
	Уплотненный полдник										
215,1	Огурцы свежие порциями	55	0,413	0,055	1,1	6,188	0,014	0,014	3,85	9,35	0,275
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	195	21,97	16,484	10,803	279,825	0,293		13,163	52,884	1,628
148,1	Ватрушка с творогом+	60	8,5	2,1	27,3	153,7	0,09	0,1	0,11	39,08	0,95
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,32	Нектарин	106	1,124	0,339	9,382	46,64	0,035	0,028	5,724	6,36	0,297
0,1	Хлеб пшеничный	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	594	34,546	19,378	76,975	615,102	0,494	0,167	26,836	134,776	4,637
	Итого за день:	1 670	83,598	61,378	227,804	1 781,13	1,013	0,76	96,027	800,264	13,577
	Итого среднее за 10 дней:		61,181	50,606	208,903	1 517,277	7,907	1,948	142,118	741,951	14,777

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 159,17 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

контрактный управляющий: _____ Кирьян Е. А.