

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

"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 9 июля 2023 г.
 Подпись

**Ежедневное меню
 на 10 июля 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	42	0,714	5,586	2,142	62,16	0,013	0,025	2,94	18,06	0,294
15,1	Омлет натуральный	60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
100,1	Бутерброд с сыром	0/0	4,485	5,902	13,14	123,634	0,045	0,054	0,063	88,529	0,063
34	Чай с молоком	149	1,589	1,589	12,317	69,931	0,01	0,06	0,358	55,875	0,884
	Итого:	288	12,788	19,277	28,799	339,725	0,098	0,309	3,451	203,464	2,201
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	98	2,548	2,613	4,639	50,829	0,026	0,105	0,51	100,208	0,046
	Итого:	98	2,548	2,613	4,639	50,829	0,026	0,105	0,51	100,208	0,046
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
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
251,1	Азу с говядиной+	179	9,765	13,117	13,087	233,287	0,159		24,145	31,733	2,566
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,39	79,684	0,079	0,034		15,75	1,755
	Итого:	575	15,06	14,762	68,004	487,597	0,338	0,092	34,815	101,174	5,731
Уплотненный полдник											
180,1	Вареники ленивые	140	17,267	16,637	24,453	317,45	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
0,29	Яблоко	96	0,038	0,038	9,408	40,973	0,028	0,019	158,4	15,36	2,112
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	515	26,593	21,551	130,877	820,723	0,26	0,495	160,628	272,055	6,628
	Итого за день:	1 476	56,99	58,203	232,318	1 698,874	0,722	1,001	199,404	676,902	14,606
	Итого среднее за 10 дней:		58,242	50,778	220,738	1 521,245	14,953	1,934	148,944	739,057	14,506

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 122,16 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер:  / Одинцова А. А.