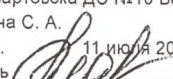



День: 3
Неделя: 1
Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 11 июля 2023 г.
Подпись 

**Ежедневное меню
на 12 июля 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	152	8,816	4,155	38,608	230,432	0,122	0,172	0,73	157,877	0,902
35,1	Кофейный напиток+	152	1,925	1,216	10,855	58,692	0,051	0,193	0,882	181,245	0,446
268	Бутерброды с маслом	5/27,995	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	340	13,261	13,136	64,501	429,01	0,224	0,396	1,611	348,688	1,985
	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										
57,1	Икра баклажанная	39	0,878	2,828	3,705	40,95	0,02	0,029	1,97	10,267	0,351
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)	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
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	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
204,1	Гречка рассыпчатая	110	6,611	1,716	33,429	158,477	0,176	0,095		14,333	3,366
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
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:	643	38,296	31,163	101,475	818,471	0,525	0,32	18,639	151,206	9,155
	Уплотненный полдник										
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,32	Нектарин	79	0,837	0,253	6,992	34,76	0,026	0,021	4,266	4,74	0,221
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:	472	25,157	15,313	88,412	576,95	0,405	0,101	18,441	90,775	4,401
	Итого за день:	1 605	86,583	62,572	261,295	1 916,8	1,154	0,875	39,876	835,406	15,739
	Итого среднее за 10 дней:		57,511	49,633	218,237	1 513,643	14,942	1,899	135,146	731,205	14,153

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 124,53 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Одицова А. А.