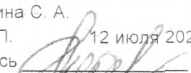



" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 12 июля 2023 г.  
 Подпись 

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023  
 Возрастная категория: Ясли 2

**Ежедневное меню  
 на 13 июля 2023 г.**

№ рецептур уры	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
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная	151	6,04	3,926	25,972	164,489	0,06	0,151	0,725	149,792	0,322
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	23,58/1,75/7,44/6	4,41	5,766	12,74	120,75	0,044	0,053	0,061	94,588	0,595
<b>Итого:</b>		<b>336</b>	<b>12,05</b>	<b>11,292</b>	<b>51,112</b>	<b>355,639</b>	<b>0,114</b>	<b>0,264</b>	<b>1,146</b>	<b>300,63</b>	<b>1,807</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,1	Ряженка	149	4,321	3,725	6,258	75,493	0,03	0,02	0,447	184,76	0,149
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,026	0,018		9,78	0,708
<b>Итого:</b>		<b>179</b>	<b>6,721</b>	<b>7,625</b>	<b>26,358</b>	<b>201,493</b>	<b>0,055</b>	<b>0,038</b>	<b>0,447</b>	<b>194,54</b>	<b>0,857</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая	41	0,923	3,178	5,023	45,715	0,021	0,021	7,308	18,102	0,502
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
325	Соус белый основной	20	0,2	0,8	0,76	11,2		0,004		2,8	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>24,306</b>	<b>17,575</b>	<b>62,44</b>	<b>498,384</b>	<b>0,285</b>	<b>0,377</b>	<b>194,178</b>	<b>151,121</b>	<b>8,183</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
212,1	Капуста тушённая	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,27	Персики	78	0,702	0,078	7,41	31,668	0,031	0,062	7,8	15,6	0,468
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,696	0,672	19,152	99,12	0,098	0,042		19,6	2,184
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
<b>Итого:</b>		<b>473</b>	<b>17,918</b>	<b>13,61</b>	<b>78,862</b>	<b>492,408</b>	<b>0,389</b>	<b>10,254</b>	<b>82,02</b>	<b>172,26</b>	<b>9,979</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1 578</b>	<b>60,996</b>	<b>50,103</b>	<b>218,773</b>	<b>1 547,925</b>	<b>0,843</b>	<b>10,933</b>	<b>277,791</b>	<b>818,551</b>	<b>20,826</b>
<b>Итого среднее за 10 дней:</b>			<b>56,167</b>	<b>49,379</b>	<b>211,485</b>	<b>1 489,546</b>	<b>14,924</b>	<b>1,907</b>	<b>150,868</b>	<b>729,116</b>	<b>14,258</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 185 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 111,42 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра):

Бухгалтер:  / Одинцова А. А.