

" 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
Завтрак											
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
Итого:		336	12,05	11,292	51,112	355,639	0,114	0,264	1,146	300,63	1,807
Завтрак 2ой											
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
Итого:		179	6,721	7,625	26,358	201,493	0,055	0,038	0,447	194,54	0,857
Обед											
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
Итого:		590	24,306	17,575	62,44	498,384	0,285	0,377	194,178	151,121	8,183
Уплотненный полдник											
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
Итого:		473	17,918	13,61	78,862	492,408	0,389	10,254	82,02	172,26	9,979
Итого за день:		1 578	60,996	50,103	218,773	1 547,925	0,843	10,933	277,791	818,551	20,826
Итого среднее за 10 дней:			56,167	49,379	211,485	1 489,546	14,924	1,907	150,868	729,116	14,258

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.