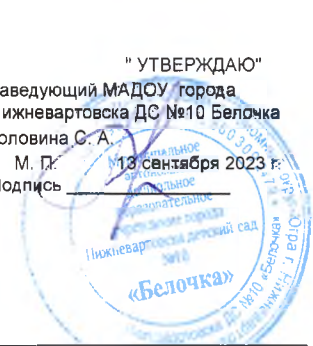


День: 4
Неделя: 2
Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

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



**Ежедневное меню
на 14 сентября 2023 г.**

№ рецептур	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											
2,1	Каша пшеничная молочная	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
35,1	Кофейный напиток+	165	2,09	1,32	18,37	89,98	0,055	0,209	0,957	196,746	0,484
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	7,189/2,561/25,964	2,134	5,745	0,051	48,957	60,439		0,009	92,366	0,111
	Итого:	350	12,824	12,065	57,621	379,837	60,674	0,369	1,656	438,602	1,845
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	166	4,814	4,15	6,972	84,107	0,033	0,022	0,498	205,84	0,166
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	186	6,414	6,75	20,372	168,107	0,05	0,034	0,498	212,36	0,638
Обед											
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
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
234,3	Рыба горбуша припущенная	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	130	1,933	5,313	11,943	102,96	0,095	0,095	24,969	30,385	0,953
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	553	25,829	16,315	54,135	470,311	0,381	0,302	37,489	104,88	4,423
Уплотненный полдник											
478	Оладьи из печени (запеченные)	40	6,18	4,42	4,073	80,667	0,127	6,673	12,653	6,187	2,907
42	Салат из солёных огурцов с луком	45	0,338	2,25	1,238	26,663	0,011	0,011	2,498	10,485	0,27
167,2	Картофельное пюре запеченное	152	3,982	3,628	25,972	152,334	0,16	0,135	13,366	46,877	1,358
138,4	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
31	Соус томатный	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
0,29	Яблоко	74	0,03	0,03	7,252	31,583	0,022	0,015	122,1	11,84	1,628
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,1	Хлеб пшеничный	26	2,288	0,416	11,856	61,36	0,061	0,026		12,133	1,352
	Итого:	510	13,458	11,743	66,469	432,587	0,384	6,864	152,137	109,042	9,302
	Итого за день:	1 599	58,524	46,873	198,596	1 450,842	61,49	7,569	191,779	864,884	16,208
	Итого среднее за 10 дней:		61,111	50,59	208,859	1 514,705	7,907	1,962	129,834	739,928	14,661

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 133,38 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.