

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Беловина С.А.  
 15 августа 2023 г.



**Ежедневное меню  
 на 16 августа 2023 г.**

№ рецептур уры	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	
<b>Завтрак</b>												
322	Каша ячневая молочная	151	8,758	4,127	38,354	228,916	0,121	0,171	0,725	156,839	0 896	
36,2	Какао на молоке	151	3,483	3,121	14,087	98,382	0,06		1,963	181,542	0 181	
100,2	Бутерброд с сыром	23,103/ 1,75/7,4 46	4,284	5,602	12,376	117,3	0,043	0,051	0,06	91,885	0 578	
<b>Итого:</b>		<b>336</b>	<b>16,525</b>	<b>12,85</b>	<b>64,817</b>	<b>444,598</b>	<b>0,224</b>	<b>0,222</b>	<b>2,747</b>	<b>430,266</b>	<b>1 655</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,24	Йогурт	162	10,658	3,197	7,461	99,758		0,063	1,279	264,316	0 213	
<b>Итого:</b>		<b>162</b>	<b>10,658</b>	<b>3,197</b>	<b>7,461</b>	<b>99,758</b>		<b>0,063</b>	<b>1,279</b>	<b>264,316</b>	<b>0 213</b>	
<b>Обед</b>												
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0 624	
300,2	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0 095	
239,1	Мясо для супа (куры)	9	7,182	6,867	0,086	90,72	0,041		1,017	10,661	0,63	
215,1	Огурцы свежие порциями	51	0,383	0,051	1,02	5,738	0,013	0,013	3,57	8,67	0 255	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
117,1	Суфле из кур	55	8,635	8,067	2,264	115,894	0,028	0,092	0,064	23,989	0,788	
212,1	Капуста тушённая	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62	
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638	
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	
<b>Итого:</b>		<b>594</b>	<b>26,356</b>	<b>26,545</b>	<b>82,064</b>	<b>654,133</b>	<b>0,29</b>	<b>0,299</b>	<b>70,483</b>	<b>219,503</b>	<b>6,9</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>												
144,2	Запеканка из творога	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66	
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05	
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	
0,21	Мандарины	89	0,712	0,178	6,675	33,82	0,053	0,026	33,82	31,15	0,089	
301	Булочка российская+	69	4,889	3,332	45,077	229,77	0,079	0,079	0,049	19,369	0,677	
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	
<b>Итого:</b>		<b>466</b>	<b>24,831</b>	<b>21,58</b>	<b>77,312</b>	<b>642,265</b>	<b>0,252</b>	<b>0,43</b>	<b>34,254</b>	<b>243,524</b>	<b>3,793</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 558</b>	<b>78,37</b>	<b>64,171</b>	<b>231,653</b>	<b>1 840,754</b>	<b>0,766</b>	<b>1,014</b>	<b>108,764</b>	<b>1 157,609</b>	<b>12,562</b>	
<b>Итого среднее за 10 дней:</b>			<b>61,538</b>	<b>50,293</b>	<b>208,954</b>	<b>1 516,085</b>	<b>7,948</b>	<b>1,946</b>	<b>142,201</b>	<b>743,698</b>	<b>14,783</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 185 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 156,22 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

контрактный управляющий: \_\_\_\_\_ / Кирьян Е. А.