

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. 16 августа 2023 г.  
Подпись



**Ежедневное меню  
на 17 августа 2023 г.**

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшеничная молочная	149	8,543	4,967	38,939	239,294	0,179	0,159	0,685	148,493	1,242
35,1	Кофейный напиток+	164	2,077	1,312	13,259	89,435	0,055	0,208	0,951	195,554	0,481
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	7,189/2,561/24,855	2,073	5,581	0,05	47,559	58,712		0,008	89,727	0,108
	<b>Итого:</b>	<b>347</b>	<b>12,693</b>	<b>11,86</b>	<b>57,247</b>	<b>376,287</b>	<b>58,946</b>	<b>0,367</b>	<b>1,645</b>	<b>433,774</b>	<b>1,831</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,1	Ряженка	140	4,06	3,5	5,88	70,933	0,028	0,019	0,42	173,6	0,14
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	3,4	84	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>160</b>	<b>5,66</b>	<b>6,1</b>	<b>19,28</b>	<b>154,933</b>	<b>0,045</b>	<b>0,031</b>	<b>0,42</b>	<b>180,12</b>	<b>0,612</b>
<b>Обед</b>											
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	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
234,5	Рыба минтай припущенная	60	15,87	0,77	0,51	72,08	0,525	0,075	1,365	29,47	0,42
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
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	<b>Итого:</b>	<b>551</b>	<b>28,986</b>	<b>13,254</b>	<b>54,473</b>	<b>451,869</b>	<b>0,787</b>	<b>0,284</b>	<b>67,744</b>	<b>125,84</b>	<b>4,775</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
478	Оладьи из печени (запеченные)	40	6,18	4,42	4,073	80,667	0,127	6,673	12,653	6,187	2,907
0,14	Салат из соевых бобов с луком	50	0,39	2,6	1,43	30,41	0,013	0,013	2,886	12,416	0,312
167,2	Картофельное пюре запеченное	153	4,009	3,652	26,143	153,337	0,161	0,136	13,454	47,185	1,367
314,1	Соус томатный	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
138,1	Кисель из черники+	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
0,02	Бананы	104	1,56	0,104	21,84	90,792	0,042	0,104	10,4	8,32	1,248
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
234,5	Хлеб пшеничный	26	2,288	0,416	11,856	61,36	0,061	0,026		12,133	1,352
	<b>Итого:</b>	<b>548</b>	<b>15,067</b>	<b>12,192</b>	<b>81,42</b>	<b>496,945</b>	<b>0,407</b>	<b>6,956</b>	<b>40,913</b>	<b>107,461</b>	<b>8,972</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 606</b>	<b>62,405</b>	<b>43,405</b>	<b>212,42</b>	<b>1 480,034</b>	<b>60,185</b>	<b>7,637</b>	<b>110,722</b>	<b>847,195</b>	<b>16,19</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: 153,16 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): Савицкая М. М.

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