

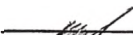
День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Черновик Весна-лето ясли 2023  
 Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 18 июня 2023 г.  
 Подпись

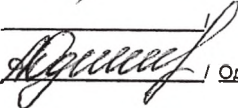
**Ежедневное меню  
 на 19 июня 2023 г.**

№ рецептуры	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>											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	158	2,739	2,949	11,587	84,899	0,063	0,242	1,169	231,544	0,232
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>343</b>	<b>5,349</b>	<b>10,499</b>	<b>26,237</b>	<b>261,699</b>	<b>0,113</b>	<b>0,282</b>	<b>1,249</b>	<b>244,884</b>	<b>1,522</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
128	Компот из смеси сухофруктов+	100	0,733		22,267	87,36	0,007	0,04	1,247	28,947	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,733</b>		<b>22,267</b>	<b>87,36</b>	<b>0,007</b>	<b>0,04</b>	<b>1,247</b>	<b>28,947</b>	<b>0,78</b>
<b>Обед</b>											
67,1	Борщ с картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
250,1	Котлеты	59	9,538	5,802	5,802	112,1	0,039	0,079	0,088	24,111	0,649
313,1	Соус томатный с овощами	60	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>639</b>	<b>26,698</b>	<b>17,582</b>	<b>92,286</b>	<b>614,317</b>	<b>0,372</b>	<b>0,301</b>	<b>15,458</b>	<b>144,348</b>	<b>7,669</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
144,2	Запеканка из творога	129	20,55	21,401	10,449	312,277	0,065	0,335	0,297	191,565	0,851
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный	28	2,464	0,448	12,768	66,08	0,065	0,028		13,067	1,456
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>28,274</b>	<b>25,629</b>	<b>91,153</b>	<b>708,017</b>	<b>0,21</b>	<b>0,453</b>	<b>0,467</b>	<b>246,352</b>	<b>3,221</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 472</b>	<b>61,054</b>	<b>53,71</b>	<b>231,943</b>	<b>1 671,392</b>	<b>0,702</b>	<b>1,077</b>	<b>18,421</b>	<b>664,53</b>	<b>13,192</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>59,498</b>	<b>49,31</b>	<b>210,582</b>	<b>1 509,219</b>	<b>14,93</b>	<b>1,861</b>	<b>113,169</b>	<b>719,913</b>	<b>13,435</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 165 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: руб.

Шеф-повар:  / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра):

Бухгалтер:  / Одинцова А. А.