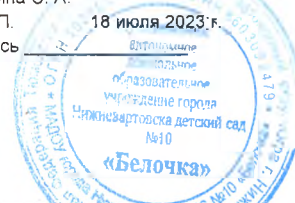


День: 3
Неделя: 2
Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

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



**Ежедневное меню
на 19 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	154	2,669	2,875	11,293	82,749	0,051	0,175	0,862	169,174	0,175
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
100,2	Бутерброд с сыром	23,616/ 1,75/7,4 46	4,41	5,766	12,74	120,75	0,044	0,053	0,061	94,588	0,595
	Итого:	339	7,239	8,641	24,063	244,299	0,095	0,237	1,004	267,802	1,44
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	150	9,868	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197
	Итого:	150	9,868	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197
	Обед										
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
239,1	Мясо для супа (куры)	11	8,778	8,393	0,105	110,88	0,05		1,243	13,03	0,77
215,1	Огурцы свежие порциями	52	0,39	0,052	1,04	5,85	0,013	0,013	3,64	8,84	0,26
300,2	Клецки+	14	0,816	0,775	3,371	23,738	0,011	0,02		9,64	0,089
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	61	9,577	8,947	2,511	128,537	0,031	0,102	0,071	26,606	0,874
212,1	Капуста тушеная	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	43	2,838	0,516	14,706	76,142	0,075	0,032		15,05	1,677
	Итого:	603	28,909	28,908	82,451	687,124	0,303	0,309	70,786	224,32	7,164
	Уплотненный полдник										
144,2	Запеканка из творога	114	18,16	18,913	9,234	275,966	0,057	0,296	0,262	169,29	0,752
182,1	Соус молочный (сладкий)	26	0,52	1,04	3,9	26		0,026	0,078	16,042	0,052
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
301	Булочка российская+	68	4,818	3,283	44,423	226,44	0,078	0,078	0,049	19,089	0,667
0,21	Мандарины	91	0,728	0,182	6,825	34,58	0,055	0,027	34,58	31,85	0,091
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
	Итого:	482	26,966	23,998	95,866	702,025	0,269	0,457	65,889	264,671	3,68
	Итого за день:	1 574	72,983	64,508	209,289	1 725,817	0,668	1,061	138,863	1 001,529	12,481
	Итого среднее за 10 дней:		61,113	51,053	208,61	1 519,66	7,906	1,948	141,447	739,888	14,736

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 142,47 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.