

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

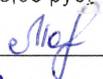
"УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 19 июля 2023 г.
Подпись

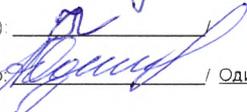


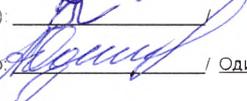
**Ежедневное меню
на 20 июля 2023 г.**

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая молочная	149	8,543	4,967	38,939	239,294	0,179	0,159	0,685	148,493	1,242
35,1	Кофейный напиток+	163	2,065	1,304	18,147	88,889	0,054	0,206	0,945	194,361	0,478
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	342	12,887	6,541	71,096	397,073	0,281	0,383	1,631	349,755	2,29
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Итого:	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
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)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
273,5	Напиток апельсиновый+	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	574	25,992	17,174	53,514	476,542	0,404	0,318	46,34	111,15	4,608
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	38	0,285	1,9	1,045	22,515	0,01	0,01	2,109	8,854	0,228
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
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,017	0,012		6,52	0,472
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,02	Бананы	73	1,095	0,073	15,33	63,729	0,029	0,073	7,3	5,84	0,876
0,1	Хлеб пшеничный	26	2,288	0,416	11,856	61,36	0,061	0,026		12,133	1,352
	Итого:	523	16,097	14,061	87,925	545,587	0,408	6,933	37,036	108,239	8,988
	Итого за день:	1 589	59,326	41,525	218,835	1 495,202	1,123	7,654	85,457	755,144	16,036
	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: 143,93 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра): 

Бухгалтер:  / Одинцова А. А.