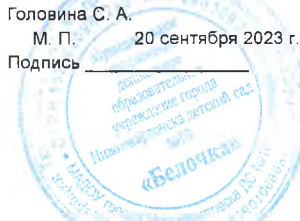


День: 4
Неделя: 1
Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.

М. П. 20 сентября 2023 г.
Подпись _____



**Ежедневное меню
на 21 сентября 2023 г.**

№ рецептуры	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										
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом	29,73/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	335	8,61	11,45	40,45	340,2	0,11	0,19	0,8	162,14	1,61
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	171	4,959	4,275	7,182	86,64	0,034	0,023	0,513	212,04	0,171
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	191	6,559	6,875	20,582	170,64	0,051	0,035	0,513	218,56	0,643
	Обед										
58	Икра кабачковая	55	1,238	4,263	6,738	61,325	0,028	0,028	9,804	24,283	0,674
0,1	Сметана в суп	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
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
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
112,1	Котлеты рыбные	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
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	37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443
	Итого:	579	24,699	16,136	82,911	565,203	0,298	0,338	28,893	175,332	5,437
	Уплотненный полдник										
216,1	Помидоры свежие порциями	53	0,53	0,133	1,988	10,998	0,027	0,027	13,25	7,42	0,477
236	Печень по – строгановски	59	7,001	6,215	4,248	100,89	0,141		15,025	19,49	3,156
204,1	Гречка рассыпчатая	80	4,808	1,248	24,312	115,256	0,128	0,069		10,424	2,448
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,2	Труша	77	0,308	0,023	7,315	31,223	0,015	0,023	3,85	14,63	1,771
0,1	Хлеб пшеничный	29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	501	15,799	8,082	78,673	434,033	0,418	0,16	36,125	112,524	10,247
	Итого за день:	1 606	55,668	42,543	222,617	1 510,076	0,878	0,723	66,331	668,556	17,937
	Итого среднее за 10 дней:		61,111	50,59	208,859	1 514,705	7,907	1,962	129,834	739,928	14,661

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 161,54 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.