

День: 3
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. 25 июля 2023 г.
Подпись
«Белочка»
МАДОУ города Нижневартовска ДС №10 Белочка
ул. Коммунальная, 7, ед. ОУ №10

**Ежедневное меню
на 26 июля 2023 г.**

№ рецептур	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											
322	Каша ячневая молочная	151	8,758	4,127	38,354	228,916	0,121	0,171	0,725	156,839	0,896
37,1	Молоко кипяченое	151	3,926	4,027	7,147	78,319	0,04	0,161	0,785	154,403	0,07
268	Бутерброды с маслом	5/26,765	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	337	15,134	15,704	60,121	443,235	0,211	0,362	1,51	320,541	1,586
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	161	10,592	3,178	7,414	99,142		0,063	1,271	262,684	0,212
	Итого:	161	10,592	3,178	7,414	99,142		0,063	1,271	262,684	0,212
Обед											
87	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
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
261	Котлеты рубленые из птицы	59	9,469	8,535	9,814	154,383	0,069	0,098	0,531	25,272	0,954
212,1	Капуста тушенная	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:	593	23,091	20,905	77,292	576,617	0,3	0,295	65,745	186,502	5,962
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	59	0,443	0,059	1,18	6,638	0,015	0,015	4,13	10,03	0,295
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
148,1	Ватрушка с творогом+	60	8,5	2,1	27,3	153,7	0,09	0,1	0,11	39,08	0,95
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,3	Нектарин	126	1,336	0,403	11,152	55,44	0,042	0,034	6,804	7,56	0,353
0,1	Хлеб пшеничный	24	2,112	0,384	10,944	56,64	0,056	0,024		11,2	1,248
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	572	29,63	15,626	75,876	557,418	0,432	0,172	25,159	123,985	4,286
	Итого за день:	1 663	78,448	55,413	220,704	1 676,412	0,943	0,892	93,685	893,713	12,046
	Итого среднее за 10 дней:		61,118	51,054	208,618	1 519,72	7,906	1,949	141,947	741,003	14,744

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 146,63 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра):

Бухгалтер:  / Одинцова А. А.