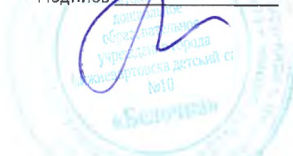


День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Черновик Лето-осень ясли 2023  
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижнеартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 26 июля 2023 г.  
Подпись



**Ежедневное меню  
на 27 июля 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
	<b>Завтрак</b>										
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
100,2	Бутерброд с сыром	22,716/ 1,75/7,4 46	4,284	5,602	12,376	117,3	0,043	0,051	0,06	91,885	0,578
	<b>Итого:</b>	<b>334</b>	<b>10,444</b>	<b>9,502</b>	<b>38,206</b>	<b>321,5</b>	<b>0,103</b>	<b>0,211</b>	<b>0,86</b>	<b>244,725</b>	<b>1,568</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
281,1	Ряженка	181	5,249	4,525	7,602	91,707	0,036	0,024	0,543	224,44	0,181
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,026	0,018		9,78	0,708
	<b>Итого:</b>	<b>211</b>	<b>7,649</b>	<b>8,425</b>	<b>27,702</b>	<b>217,707</b>	<b>0,062</b>	<b>0,042</b>	<b>0,543</b>	<b>234,22</b>	<b>0,889</b>
	<b>Обед</b>										
59,1	Икра овощная	52	1,3	3,51	6,11	53,95	0,039	0,039	7,02	25,61	0,598
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	12,312	63,747	0,063	0,027		12,6	1,404
	<b>Итого:</b>	<b>576</b>	<b>24,126</b>	<b>15,472</b>	<b>61,782</b>	<b>477,447</b>	<b>0,308</b>	<b>0,389</b>	<b>189,166</b>	<b>143,09</b>	<b>7,942</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями	67	0,67	0,168	2,513	13,903	0,034	0,034	16,75	9,38	0,603
236	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
204,1	Гречка рассыпчатая	80	4,808	1,248	24,312	115,256	0,128	0,069		10,424	2,448
273,1	Компот из апельсинов*+	150	0,338		20,5	84,05	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
0,02	Бананы	71	1,065	0,071	14,91	61,983	0,028	0,071	7,1	5,68	0,852
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,52	0,64	18,24	94,4	0,093	0,04		18,667	2,08
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>471</b>	<b>17,521</b>	<b>8,446</b>	<b>84,795</b>	<b>472,191</b>	<b>0,438</b>	<b>0,224</b>	<b>48,805</b>	<b>92,651</b>	<b>9,46</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 592</b>	<b>59,74</b>	<b>41,845</b>	<b>212,485</b>	<b>1 488,845</b>	<b>0,91</b>	<b>0,866</b>	<b>239,374</b>	<b>714,686</b>	<b>19,859</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,118</b>	<b>51,054</b>	<b>208,618</b>	<b>1 519,72</b>	<b>7,906</b>	<b>1,949</b>	<b>141,947</b>	<b>741,003</b>	<b>14,744</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 150,15 руб.

Шеф-повар: Моро / Морина О. В.

Врач(диетсестра): Тасанджова М. М.

Бухгалтер: Одинцова А. А.