

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

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



### Ежедневное меню на 27 сентября 2023 г.

№ рецептуры	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
	<b>Завтрак</b>										
322	Каша ячневая молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
100,2	Бутерброд с сыром	24,07/1,75/7,446	4,41	5,766	12,74	120,75	0,044	0,053	0,061	94,588	0,595
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>16,57</b>	<b>12,966</b>	<b>64,834</b>	<b>445,88</b>	<b>0,224</b>	<b>0,223</b>	<b>2,731</b>	<b>430,728</b>	<b>1,665</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
281,1	Ряженка	161	4,669	4,025	6,762	81,573	0,032	0,021	0,483	199,64	0,161
	<b>Итого:</b>	<b>161</b>	<b>4,669</b>	<b>4,025</b>	<b>6,762</b>	<b>81,573</b>	<b>0,032</b>	<b>0,021</b>	<b>0,483</b>	<b>199,64</b>	<b>0,161</b>
	<b>Обед</b>										
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
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	51	0,383	0,051	1,02	5,738	0,013	0,013	3,57	8,67	0,255
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	64	10,048	9,387	2,635	134,859	0,032	0,107	0,075	27,915	0,917
212,1	Капуста тушеная	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>603</b>	<b>29,233</b>	<b>29,367</b>	<b>81,769</b>	<b>689,716</b>	<b>0,3</b>	<b>0,312</b>	<b>70,72</b>	<b>225,097</b>	<b>7,091</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
144,2	Запеканка из творога	116	18,479	19,244	9,396	280,807	0,058	0,302	0,267	172,26	0,766
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,23	Груша	69	0,276	0,02	6,555	27,979	0,014	0,02	3,45	13,11	1,587
149,1	Ватрушка с повидлом+	57	4,218	1,805	40,318	177,071	0,076	0,048	0,057	15,124	1,121
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
	<b>Итого:</b>	<b>449</b>	<b>26,185</b>	<b>22,534</b>	<b>73,273</b>	<b>620,097</b>	<b>0,215</b>	<b>0,433</b>	<b>3,929</b>	<b>244,532</b>	<b>5,789</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 548</b>	<b>76,656</b>	<b>68,892</b>	<b>226,638</b>	<b>1 837,266</b>	<b>0,772</b>	<b>0,99</b>	<b>77,863</b>	<b>1 099,997</b>	<b>14,706</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,111</b>	<b>50,59</b>	<b>208,859</b>	<b>1 514,705</b>	<b>7,907</b>	<b>1,962</b>	<b>129,834</b>	<b>739,928</b>	<b>14,661</b>

Стоимость рациона: 128,94 руб.  
Стоимость по плану 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 154,18 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.