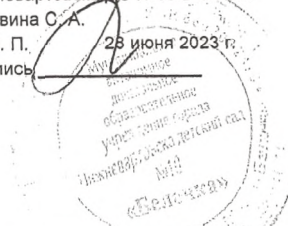


День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Черновик Весна-лето ясли 2023  
Возрастная категория: Ясли 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 28 июня 2023 г.  
Подпись



### Ежедневное меню на 29 июня 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>											
2,1	Каша пшённая молочная	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
35,1	Кофейный напиток+	171	2,166	1,368	12,212	66,029	0,057	0,217	0,992	203,9	0,502
268	Бутерброды с маслом	5/27,298	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>356</b>	<b>13,216</b>	<b>13,918</b>	<b>66,032</b>	<b>442,929</b>	<b>0,287</b>	<b>0,407</b>	<b>1,682</b>	<b>362,69</b>	<b>2,372</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,1	Ряженка	98	2,842	2,45	4,116	49,653	0,02	0,013	0,294	121,52	0,098
0,14	Печенье	25	2	3,25	16,75	105	0,021	0,015		8,15	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>123</b>	<b>4,842</b>	<b>5,7</b>	<b>20,866</b>	<b>154,653</b>	<b>0,041</b>	<b>0,028</b>	<b>0,294</b>	<b>129,67</b>	<b>0,688</b>
<b>Обед</b>											
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
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
250,3	Шницели	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
0,21	Мандарины	83	0,664	0,166	6,225	31,54	0,05	0,024	31,54	29,05	0,083
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	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>24,284</b>	<b>19,286</b>	<b>63,975</b>	<b>527,47</b>	<b>0,37</b>	<b>0,424</b>	<b>233,35</b>	<b>155,68</b>	<b>8,603</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	45	0,338	0,045	0,9	5,063	0,011	0,011	3,15	7,65	0,225
176,1	Макароны, запеченные с сыром	100	5,6	3,773	24,44	168,417	0,05	0,033	0,053	78,52	0,633
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
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
	<b>Итого:</b>	<b>382</b>	<b>17,48</b>	<b>10,832</b>	<b>42,424</b>	<b>391,919</b>	<b>0,307</b>	<b>10,089</b>	<b>22,263</b>	<b>121,73</b>	<b>7,223</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 516</b>	<b>59,822</b>	<b>49,736</b>	<b>193,297</b>	<b>1 516,971</b>	<b>1,005</b>	<b>10,948</b>	<b>257,589</b>	<b>769,77</b>	<b>18,886</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>59,498</b>	<b>49,31</b>	<b>210,582</b>	<b>1 509,219</b>	<b>14,93</b>	<b>1,861</b>	<b>113,169</b>	<b>719,913</b>	<b>13,435</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 117,7 руб.

Шеф-повар: Морина О. В.

Врач(диетсестра): Одинцова А. А.

Бухгалтер: Одинцова А. А.