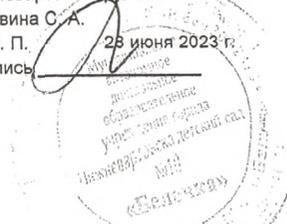


День: 4
Неделя: 1
Сезон: Черновик Весна-лето ясли 2023
Возрастная категория: Ясли 2

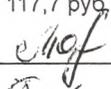
" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 28 июня 2023 г.
Подпись

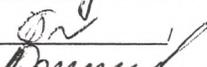


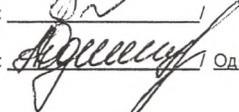
Ежедневное меню на 29 июня 2023 г.

№ 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
Завтрак											
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
	Итого:	356	13,216	13,918	66,032	442,929	0,287	0,407	1,682	362,69	2,372
Завтрак 2ой											
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
	Итого:	123	4,842	5,7	20,866	154,653	0,041	0,028	0,294	129,67	0,688
Обед											
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
	Итого:	655	24,284	19,286	63,975	527,47	0,37	0,424	233,35	155,68	8,603
Уплотненный полдник											
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
	Итого:	382	17,48	10,832	42,424	391,919	0,307	10,089	22,263	121,73	7,223
	Итого за день:	1 516	59,822	49,736	193,297	1 516,971	1,005	10,948	257,589	769,77	18,886
	Итого среднее за 10 дней:		59,498	49,31	210,582	1 509,219	14,93	1,861	113,169	719,913	13,435

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

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра): 

Бухгалтер:  / Одинцова А. А.