

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Черновик Весна-лето сад 2023  
Возрастная категория: Сад 2

"УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 31 мая 2023 г.  
Подпись \_\_\_\_\_



**Ежедневное меню  
на 1 июня 2023 г.**

№ рецептур уры	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	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом	5/28,62 1	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	<b>Итого:</b>	<b>434</b>	<b>16,28</b>	<b>15,534</b>	<b>88,802</b>	<b>562,414</b>	<b>0,349</b>	<b>0,489</b>	<b>2,07</b>	<b>249,224</b>	<b>2,852</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	123	3,444	4,182	13,53	105,78	0,034	0,157	1,107	148,83	0,123
0,14	Печенье	25	2	3,25	16,75	105	0,009	0,006		3,26	0,236
	<b>Итого:</b>	<b>148</b>	<b>5,444</b>	<b>7,432</b>	<b>30,28</b>	<b>210,78</b>	<b>0,043</b>	<b>0,163</b>	<b>1,107</b>	<b>152,09</b>	<b>0,359</b>
<b>Обед</b>											
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
250,3	Шницели	79	12,739	7,703	7,703	150,1	0,049	0,099	0,111	30,267	0,815
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	<b>Итого:</b>	<b>735</b>	<b>30,485</b>	<b>24,971</b>	<b>73,889</b>	<b>640,892</b>	<b>0,404</b>	<b>0,493</b>	<b>243,497</b>	<b>154,621</b>	<b>10,521</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	7,665	36,66	252,623	0,075	0,495	0,083	117,78	0,945
478	Оладьи из печени (запеченные)	79	12,215	8,71	8,028	158,988	0,247	13,045	24,994	12,196	5,747
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>25,11</b>	<b>16,896</b>	<b>69,752</b>	<b>584,88</b>	<b>0,424</b>	<b>13,591</b>	<b>29,376</b>	<b>174,763</b>	<b>8,971</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 852</b>	<b>77,319</b>	<b>64,833</b>	<b>262,723</b>	<b>1 998,966</b>	<b>1,219</b>	<b>14,736</b>	<b>276,05</b>	<b>730,698</b>	<b>22,704</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,986</b>	<b>64,15</b>	<b>291,751</b>	<b>2 010,725</b>	<b>1,066</b>	<b>4,822</b>	<b>158,217</b>	<b>823,98</b>	<b>16,271</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
Стоимость по плану 195 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 155,15 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

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