

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023
 Возрастная категория: Сад 2

"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 31 июля 2023 г.
 Подпись: _____



Ежедневное меню на 1 августа 2023 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			№10 Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	Ca	Fe	
Завтрак											
3,1	Каша рисовая молочная	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	441	13,295	7,261	73,75	413,361	0,212	0,491	2,11	247,548	1,994
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	177	4,956	6,018	19,47	152,22	0,049	0,226	1,593	214,17	0,177
	Итого:	177	4,956	6,018	19,47	152,22	0,049	0,226	1,593	214,17	0,177
Обед											
58	Икра кабачковая	86	2,007	6,593	10,607	95,747	0,057	0,057	15,337	37,969	1,046
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
273,5	Напиток апельсиновый+	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	807	30,38	26,262	88,273	704,557	0,422	0,437	53,039	205,973	6,551
Уплотненный полдник											
48,1	Салат картофельный с огурцами	51	3,91	6,715	1,19	80,75	0,017	0,034	1,377	22,194	0,017
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
508	Напиток "Витوشка"	200			16,9		0,3		20		
0,18	Вафли	40	2,2	12	24	216	0,005	0,002		1,429	0,086
0,32	Нектарин	94	0,996	0,301	8,319	41,36	0,032	0,025	5,076	5,64	0,263
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,1	Хлеб пшеничный	48	4,56	0,54	28,008	137,76	0,096	0,036		13,8	1,14
	Итого:	558	23,666	31,856	80,817	643,57	0,51	0,427	26,633	143,302	3,571
	Итого за день:	1 983	72,297	71,397	262,309	1 913,708	1,193	1,581	83,375	810,993	12,293
	Итого среднее за 10 дней:		77,066	66,349	298,289	2 056,074	1,154	4,884	176,141	867,157	18,064

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 189,4 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____ / Кошечкина М. М.

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.