

День: 5
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 августа 2023 г.
Подпись _____



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

№ рецептур	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											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной	37	3,515	0,416	21,599	106,218	0,074	0,028		10,638	0,879
	Итого:	437	8,915	6,016	50,999	297,618	0,154	0,338	1,59	305,458	2,289
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Обед											
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
215,1	Огурцы свежие порциями	70	0,467	0,07	1,283	7,7	0,023	0,012	4,9	11,9	0,35
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	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	217	14,071	8,532	14,128	188,824	0,091	0,777	109,037	23,299	1,519
273,4	Напиток лимонный	201	0,101	0,01	17,648	71,355	0,005		5,347	5,889	0,135
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	772	26,264	18,116	55,821	490,863	0,261	0,931	131,357	106,982	4,951
Уплотненный полдник											
487	Салат «Степной»	150	1,725	12,65	10,625	163,325	0,103		15,625	26,65	1,035
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,1	Хлеб пшеничный	37	3,515	0,416	21,59	106,19	0,074	0,028		10,638	0,879
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	622	20,136	44,41	94,134	794,525	0,607	0,161	200,779	207,795	5,083
	Итого за день:	2 031	60,415	73,842	210,353	1 686,406	1,071	1,59	334,766	840,635	12,422
	Итого среднее за 10 дней:		76,814	65,817	297,008	2 042,146	1,152	4,878	186,299	870,449	18,053

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 178,27 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.