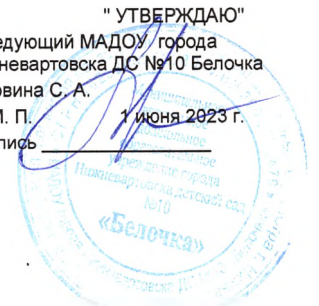


День: 5
Неделя: 1
Сезон: Черновик Весна-лето сад 2023
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижнеартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 1 июня 2023 г.
Подпись _____



**Ежедневное меню
на 2 июня 2023 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	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
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	10,638/2/39,07	2,472	8,013	0,088	82,385	0,01		0,177	106,59	0,128
	Итого:	451	11,272	15,113	50,388	384,685	0,1	0,29	1,617	376,49	1,748
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	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											
216,1	Помидоры свежие порциями	80	0,933	0,133	3,067	16,533	0,053	0,027	20	11,2	0,72
72,1	Борщ украинский	201	2,01	6,03	12,864	114,007	0,048	0,048	11,98	30,134	0,989
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	796	29,515	20,165	99,227	692,761	0,415	0,399	111,45	171,164	6,961
Уплотненный полдник											
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
297,1	Тесто для оладий	70	4,883	1,526	25,963	137,13	0,105	0,091	0,437	52,031	0,835
298,3	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем	25	7,05	7,183	44,479	270,833	0,132	0,132	0,3	87,533	0,904
273,5	Напиток апельсиновый+	212	0,191	0,042	20,757	85,309	0,011	0,011	12,72	7,971	0,138
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	450	25,734	19,429	115,372	742,082	0,374	0,537	13,607	245,061	4,524
	Итого за день:	1 897	71,621	60,007	274,387	1 922,927	0,938	1,386	127,713	1 013,114	13,333
	Итого среднее за 10 дней:		76,986	64,15	291,751	2 010,725	1,066	4,822	158,217	823,98	16,271

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 155,87 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ Одинцова А. А.