

День: 3
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. 1 августа 2023 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 2 августа 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										
322	Каша ячневая молочная	265	15,37	7,288	67,31	401,74	0,212	0,292	1,272	275,256	1,564
36,2	Какао на молоке	279	6,431	5,775	25,648	180,248	0,112		3,627	335,428	0,349
100,2	Бутерброд с сыром	29,659/2/13,832	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
	Итого:	589	28,951	21,083	112,348	759,988	0,394	0,382	5,009	771,083	2,832
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	168	11,053	3,316	7,737	103,453		0,065	1,326	274,105	0,221
	Итого:	168	11,053	3,316	7,737	103,453		0,065	1,326	274,105	0,221
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	52	0,347	0,052	0,953	5,72	0,017	0,009	3,64	8,84	0,26
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клецки+	30	1,753	1,66	7,253	51,002	0,024	0,041		20,665	0,191
117,1	Суфле из кур	87	13,659	12,756	3,589	183,298	0,044	0,141	0,098	37,943	1,251
212,1	Капуста тушеная	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
	Итого:	774	27,681	28,122	109,395	778,221	0,348	0,407	82,522	270,37	8,212
	Уплотненный полдник										
144,2	Запеканка из творога	152	24,206	25,219	12,312	367,954	0,076	0,405	0,355	225,72	1,013
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
182,1	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
301	Булочка российская+	71	5,031	3,428	46,383	236,43	0,081	0,081	0,051	19,931	0,697
0,21	Мандарины	60	0,48	0,12	4,5	22,8	0,036	0,018	22,8	21	0,06
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	558	34,417	30,618	110,359	857,324	0,273	0,574	24,575	323,701	5,005
	Итого за день:	2 089	102,101	83,138	339,839	2 498,986	1,015	1,429	113,433	1 639,259	16,271
	Итого среднее за 10 дней:		77,816	65,702	297,672	2 050,885	1,211	4,883	176,094	868,286	18,061

Стоимость рациона: 199,88 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 192,23 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.