

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Черновик- Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А. Муниципальное
М. П. 1 октября 2023 г.
Подпись: _____
учреждение города
Нижневартовск детский сад
№10
«Белочка»



Ежедневное меню на 2 октября 2023 г.

№ рецептуры	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											
17,2	Суп молочный с крупой (рис)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
100,1	Бутерброд с сыром	0/0	7,04	7,94	19,39	177	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
	Итого:	477	13,87	14,475	34,203	372,225	0,132	0,329	1,32	369,62	2,03
Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
	Итого:	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	61	0,671	0,061	2,135	36,6	0,012	0,018	13,725	9,15	0,732
67,1	Борщ с картофелем	200	1,776	4,024	12,384	93,744	0,048	0,048	5,936	25,424	1,024
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
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
330,1	Горох отварной	120	10,243	3,259	23,4	164,4	0,454	0,454		71,94	3,852
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
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	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	717	35,033	19,143	80,619	656,842	0,677	0,816	220,073	182,034	13,373
Уплотненный полдник											
26,1	Запеканка из творога с морковью+	201	24,06	26,214	34,059	460,481	0,111	0,442	1,588	274,234	1,347
130,1	Кисель из яблок+	200	0,2	0,2	36,606	150,96	0,01	0,01	17,4	7,81	0,59
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
337,1	Булочка "Тюменская"+	72	4,341	6,408	39,693	233,486	0,087		0,103	24,13	0,802
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	543	32,9	34,272	137,448	984,727	0,288	0,507	19,166	351,5	3,884
	Итого за день:	1 837	82,303	67,991	266,069	2 067,434	1,117	1,661	242,559	923,154	19,687
	Итого среднее за 10 дней:		76,551	68,133	287,181	2 035,536	1,028	3,562	186,445	885,135	17,211

Стоимость рациона: 153,39 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 180,22 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____ / Кадырова Г. М.

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.