

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
2 августа 2023 г.
М.П.
Подпись



Ежедневное меню на 3 августа 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												
2,1	Каша пшённая молочная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66	
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	20,07	98,19	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	
	Итого:	420	17,45	8,49	95,72	534,22	0,374	0,465	1,955	247,604	3,141	
Завтрак 2ой												
281,1	Ряженка	185	5,365	4,625	7,77	94,556	0,041	0,024	0,555	229,4	0,185	
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,007	0,005		2,608	0,189	
	Итого:	205	6,965	7,225	21,17	178,556	0,048	0,028	0,555	232,008	0,374	
Обед												
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373	
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	
234,3	Рыба горбуша припущенная	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036	
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,228	6,128	13,778	119,1	0,105	0,105	28,8	35,055	1,095	
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62	
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989	
	Итого:	708	28,946	19,256	69,506	565,944	0,446	0,349	76,09	117,169	5,545	
Уплотненный полдник												
478	Оладьи из печени (запеченные)	49	7,577	5,402	4,98	98,613	0,153	8,091	15,502	7,564	3,565	
42	Салат из солёных огурцов с луком	58	0,483	2,9	1,547	34,317	0,01	0,01	3,219	13,504	0,348	
167,2	Картофельное пюре запеченное	103	2,699	2,451	17,592	103,221	0,109	0,091	9,054	31,765	0,917	
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	
0,02	Бананы	135	2,025	0,135	28,35	117,855	0,054	0,068	13,5	10,8	0,81	
0,01	Соль+	5								18,4	0,145	
0,1	Хлеб пшеничный	37	3,515	0,416	21,59	106,19	0,074	0,028		10,638	0,879	
	Итого:	587	16,499	11,305	74,098	509,196	0,399	8,297	41,375	97,071	7,523	
	Итого за день:	1 920	69,859	46,275	260,494	1 787,915	1,268	9,139	119,975	693,852	16,583	
	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: 189,03 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.