" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 2 октября 2023 г.
Подпись: _____

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

Ежедневное меню
на 3 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										
322	Каша ячневая молочная	201	11,658	5,528	51,054	304,716	0,161	0,221	0,965	208,779	1,186
35,1	Кофейный напиток+	182	2,275	1,456	20,293	99,281	0,055	0,228	1,047	37,183	0,537
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	**422**	**17,638**	**7,422**	**94,113**	**515,956**	**0,293**	**0,478**	**2,011**	**257,174**	**2,649**
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	212	5,936	7,208	23,32	182,32	0,059	0,271	1,908	256,52	0,212
0,18	Вафли	50	2,75	15	30	270	0,006	0,002		1,786	0,107
	Итого:	**262**	**8,686**	**22,208**	**53,32**	**452,32**	**0,065**	**0,273**	**1,908**	**258,306**	**0,319**
	Обед										
277,1	Свекла тушенная с луком+	60	1,692	5,532	8,68	85,892	0,02	0,032	4,96	25,5	1,14
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
164,1	Картофель отварной	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	**762**	**29,128**	**18,428**	**97,974**	**671,922**	**0,45**	**0,381**	**29,5**	**173,903**	**7,062**
	Уплотненный полдник										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	59	1,097	0,222	8,291	39,333	0,012	0,012	2,832	2,95	0,236
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,23	Груша	118	0,472	0,035	11,21	47,849	0,024	0,035	5,9	22,42	2,714
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	**541**	**18,774**	**12,996**	**83,874**	**520,372**	**0,173**	**0,406**	**8,912**	**136,822**	**5,941**
	Итого за день:	**1 987**	**74,226**	**61,055**	**329,281**	**2 160,571**	**0,982**	**1,538**	**42,331**	**826,205**	**15,971**
	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: 180,98 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 184,23 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.