

День: 5
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. 3 августа 2023 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на 4 августа 2023 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом	28,235/5	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
	Итого:	433	7,71	12,719	43,185	319,629	0,127	0,338	1,59	303,589	1,995
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
	Итого:	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
Обед											
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
256,4	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	120	8,48	4,08	4,48	86,9	0,02	0,02	8,1	32,54	1
164,1	Картофель отварной	75	1,49	1,76	11,505	71,77	0,07	0,05	6,185	7,51	0,63
221,1	Свекла, тушеная в сметанном соусе	74	1,529	0,375	6,976	76,467	0,187	0,044	0,982	35,076	1,006
143,1	Напиток из плодов шиповника+	199	0,697		18,22	70,665	0,01	0,129	218,9	12,338	5,035
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	754	23,954	15,743	64,627	532,326	0,432	0,389	246,241	154,058	10,696
Уплотненный полдник											
487	Салат «Степной»	150	1,725	12,65	10,625	163,325	0,103		15,625	26,65	1,035
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
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:	623	20,231	44,422	94,717	797,395	0,609	0,162	200,779	208,083	5,106
	Итого за день:	2 011	57,02	78,21	211,976	1 753,266	1,218	1,049	449,655	887,232	17,898
	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: 146,07 руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 190,12 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.