

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
3 сентября 2023 г.
Подпись



Ежедневное меню на 4 сентября 2023 г.

№ рецептур уры	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												
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42	
15,1	Омлет натуральный	121	12,1	12,403	2,42	169,098	0,061	0,333	0,182	82,522	1,936	
34	Чай с молоком	203	1,929	1,929	15,022	85,159	0,02	0,081	0,487	76,125	1,208	
100,2	Бутерброд с сыром	30,151/ 2/13,83 2	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92	
	Итого:	429	22,199	30,331	39,892	521,056	0,169	0,54	4,979	344,847	4,484	
Завтрак 2ой												
508	Напиток "Витошка"	100			8,45		0,15		10			
	Итого:	100			8,45		0,15		10			
Обед												
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92	
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023	
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	
251,1	Азу с говядиной+	230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78	3,3	
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911	
	Итого:	690	18,69	22,494	71,69	586,814	0,378	0,126	43,99	140,554	6,986	
Уплотненный полдник												
180,1	Вареники ленивые	162	19,98	19,256	28,296	367,335	0,081	0,324	0,27	176,688	1,053	
182,1	Соус молочный (сладкий)	26	0,52	1,04	3,9	26		0,026	0,078	16,042	0,052	
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76	
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65	
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:	578	30,613	24,976	145,182	923,605	0,305	0,475	126,634	313,64	6,17	
	Итого за день:	1 797	71,502	77,801	265,214	2 031,475	1,002	1,141	185,603	799,041	17,639	
	Итого среднее за 10 дней:		76,814	65,817	297,008	2 042,146	1,152	4,878	186,299	870,449	18,053	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 183,28 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ / Тасандокова М. М.

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.