

День: 3
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. 4 июля 2023 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 5 июля 2023 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	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
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
100,2	Бутерброд с сыром	29,455/ 2/13,83 2	6,991	7,842	18,959	174,044	0,068	0,088	0,108	156,836	0,9
	Итого:	445	20,549	15,269	84,813	562,66	0,249	0,389	1,552	440,614	3,275
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	179	11,776	3,533	8,243	110,226		0,07	1,413	292,053	0,236
	Итого:	179	11,776	3,533	8,243	110,226		0,07	1,413	292,053	0,236
	Обед										
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
117,1	Суфле из кур	80	12,56	11,73	3,3	168,55	0,04	0,13	0,09	34,89	1,15
212,1	Капуста тушённая	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
0,09	Хлеб ржаной	46	3,036	0,552	15,732	81,429	0,083	0,037		16,1	1,794
	Итого:	703	24,981	26,883	87,944	670,681	0,331	0,315	80,374	234,683	6,787
	Уплотненный полдник										
144,2	Запеканка из творога	157	25,002	26,049	12,717	380,058	0,078	0,419	0,366	233,145	1,047
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
0,02	Бананы	118	1,77	0,118	24,78	103,014	0,047	0,059	11,8	9,44	0,708
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
0,1	Хлеб пшеничный	33	3,135	0,371	19,256	94,71	0,066	0,025		9,488	0,784
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	608	35,467	31,018	129,638	925,642	0,282	0,617	53,541	310,387	4,04
	Итого за день:	1 935	92,774	76,703	310,639	2 269,21	0,862	1,391	136,881	1 277,737	14,338
	Итого среднее за 10 дней:		77,4	67,433	305,699	2 045,604	1,122	4,883	184,875	880,925	17,667

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 149,48 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер:  / Одинцова А. А.