

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Черновик Весна-лето сад 2023
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. _____ 5 июня 2023 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на 6 июня 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 | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 7,1 | Каша пшеничная молочная | 200 | 11,6 | 5,5 | 50,8 | 303,2 | | 24 | 0,93 | 185,94 | 2,66 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 5/30,47 1 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 35,1 | Кофейный напиток+ | 200 | 2,5 | 1,6 | 14,316 | 77,26 | 0,06 | 0,25 | 1,15 | 40,86 | 0,59 |
| | Итого: | 435 | 16,55 | 14,65 | 79,736 | 516,46 | 0,11 | 24,28 | 2,08 | 236,1 | 3,87 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 281,4 | Напиток кисломолочный "Снежок" | 86 | 2,408 | 2,924 | 9,46 | 73,96 | 0,024 | 0,11 | 0,774 | 104,06 | 0,086 |
| | Итого: | 86 | 2,408 | 2,924 | 9,46 | 73,96 | 0,024 | 0,11 | 0,774 | 104,06 | 0,086 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 253,2 | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,752 | 3,816 | 18,248 | 118,4 | 0,088 | | 9,224 | 20,432 | 0,832 |
| 300,2 | Клецки+ | 25 | 1,461 | 1,383 | 6,044 | 42,502 | 0,02 | 0,034 | | 17,221 | 0,159 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,6 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 0,2 | Чеснок | 1 | 0,065 | 0,005 | 0,299 | 1,5 | 0,001 | 0,001 | 0,1 | 1,8 | 0,015 |
| 260 | Плов из птицы | 210 | 20,3 | 17 | 35,69 | 377 | 0,06 | 0,12 | 1,01 | 47,5 | 2,19 |
| 273,5 | Напиток апельсиновый+ | 180 | 0,162 | 0,036 | 17,624 | 72,432 | 0,009 | 0,009 | 10,8 | 6,768 | 0,117 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 51 | 3,366 | 0,612 | 17,442 | 90,28 | 0,092 | 0,041 | | 17,85 | 1,989 |
| | Итого: | 669 | 28,158 | 22,864 | 95,427 | 702,714 | 0,269 | 0,208 | 23,134 | 116,031 | 5,334 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| 246,3 | Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски | 200 | 22,53 | 16,91 | 11,08 | 287 | 0,3 | | 13,5 | 54,24 | 1,67 |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 64 | 0,427 | 0,064 | 1,173 | 7,04 | 0,021 | 0,011 | 4,48 | 10,88 | 0,32 |
| 33 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | | 0,036 | 44,1 | | 0,009 | 0,09 | 3,96 | 0,774 |
| 0,18 | Вафли | 20 | 1,1 | 6 | 12 | 108 | 0,002 | 0,001 | | 0,714 | 0,043 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 37 | 3,515 | 0,416 | 21,59 | 106,19 | 0,074 | 0,028 | | 10,638 | 0,879 |
| 0,01 | Соль+ | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| 0,21 | Мандарины | 98 | 0,784 | 0,196 | 7,35 | 37,24 | 0,059 | 0,029 | 37,24 | 34,3 | 0,098 |
| | Итого: | 604 | 28,536 | 23,586 | 53,229 | 589,57 | 0,457 | 0,078 | 55,31 | 133,132 | 3,929 |
| | Итого за день: | 1 794 | 75,652 | 64,024 | 237,852 | 1 882,704 | 0,86 | 24,676 | 81,298 | 589,323 | 13,219 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 76,986 | 64,15 | 291,751 | 2 010,725 | 1,066 | 4,822 | 158,217 | 823,98 | 16,271 |

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану: 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 155,86 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.