

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ/ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. У. 238989862280
 М. П. 5 сентября 2023 г.
 Подпись



День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023
 Возрастная категория: Сад 2

**Ежедневное меню
 на 6 сентября 2023 г.**

№ рецептур	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	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	17,3	7,85	88,95	501,93	0,26	0,33	1,44	294,24	3,32
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	175	11,513	3,454	8,059	107,763		0,068	1,382	285,526	0,23
	Итого:	175	11,513	3,454	8,059	107,763		0,068	1,382	285,526	0,23
Обед											
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
239,1	Мясо для супа (куры)	8	3,83	3,664	0,045	48,384	0,021		0,542	5,686	0,336
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
261	Котлеты рубленые из птицы	70	11,305	10,369	11,778	185,5	0,079	0,114	0,639	29,838	1,138
212,1	Капуста тушенная	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
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
	Итого:	683	26,109	25,575	90,472	677,105	0,376	0,323	77,801	216,287	7,153
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	58	0,387	0,058	1,063	6,38	0,019	0,01	4,06	9,86	0,29
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
148,1	Ватрушка с творогом+	53	7,479	1,884	24,203	136,328	0,082	0,094	0,094	34,485	0,842
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,29	Яблоко	101	0,04	0,04	9,898	43,107	0,03	0,02	166,65	16,16	2,222
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:	656	34,241	19,342	86,561	655,745	0,515	0,153	189,624	150,218	6,229
	Итого за день:	1 954	89,164	56,22	274,043	1 942,542	1,151	0,874	270,247	946,271	16,932
	Итого среднее за 10 дней:		76,948	65,869	297,063	2 043,842	1,151	4,878	159,419	863,849	17,857

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 193,77 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.