

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Черновик Весна-лето 2023  
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 6 июня 2023 г.  
Подпись



### Ежедневное меню на 7 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
15,1	Омлет натуральный	118	11,8	12,095	2,36	164,905	0,059	0,325	0,177	80,476	1,888
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	10,638/2/38,799	2,472	8,013	0,088	82,385	0,01		0,177	106,59	0,128
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	<b>Итого:</b>	<b>369</b>	<b>18,882</b>	<b>24,248</b>	<b>20,834</b>	<b>376,5</b>	<b>0,149</b>	<b>0,325</b>	<b>2,954</b>	<b>427,516</b>	<b>2,266</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,24	Йогурт	103	6,776	2,033	4,743	63,426		0,04	0,813	168,053	0,136
	<b>Итого:</b>	<b>103</b>	<b>6,776</b>	<b>2,033</b>	<b>4,743</b>	<b>63,426</b>		<b>0,04</b>	<b>0,813</b>	<b>168,053</b>	<b>0,136</b>
	<b>Обед</b>										
245	Суп лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
239,1	Мясо для супа (куры)	57	27,292	26,106	0,319	344,736	0,153		3,865	40,516	2,394
245,1	Лапша домашняя+	21	2,689	0,82	13,899	73,823	0,037	0,03		8,354	0,382
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
283,2	Тефтели из говядины с рисом (2 вариант)	80	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
212,1	Капуста тушённая	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,02	Бананы	111	1,665	0,111	23,31	96,903	0,044	0,056	11,1	8,88	0,666
	<b>Итого:</b>	<b>851</b>	<b>51,772</b>	<b>57,877</b>	<b>136,717</b>	<b>1 251,648</b>	<b>0,553</b>	<b>0,357</b>	<b>154,093</b>	<b>229,655</b>	<b>11,099</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
236	Печень по – строгановски	81	9,609	8,525	5,832	138,51	0,192		20,625	26,75	4,334
	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
216,1	Помидоры свежие порциями	64	0,747	0,107	2,453	13,227	0,043	0,021	16	8,96	0,576
103,1	Макаронные изделия отварные	100	8,167	2,88	49,913	152,907	0,153	0,06		18,74	1,087
0,14	Печенье	25	2	3,25	16,75	105	0,009	0,006		3,26	0,236
0,1	Хлеб пшеничный	36	3,42	0,405	21,006	103,32	0,072	0,027		10,35	0,855
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>511</b>	<b>23,942</b>	<b>15,167</b>	<b>112,855</b>	<b>512,963</b>	<b>0,769</b>	<b>0,114</b>	<b>56,625</b>	<b>86,46</b>	<b>7,232</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 834</b>	<b>101,371</b>	<b>99,325</b>	<b>275,15</b>	<b>2 204,538</b>	<b>1,471</b>	<b>0,836</b>	<b>214,484</b>	<b>911,684</b>	<b>20,732</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,986</b>	<b>64,15</b>	<b>291,751</b>	<b>2 010,725</b>	<b>1,066</b>	<b>4,822</b>	<b>158,217</b>	<b>823,98</b>	<b>16,271</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану 195 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 153,38 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.