

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.  
М. П. 6 августа 2023 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
на 7 августа 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
<b>Завтрак</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	59	1,097	0,222	8,291	39,333	0,012	0,012	2,832	2,95	0,236
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
34	Чай с молоком	201	1,91	1,91	14,874	84,32	0,02	0,08	0,482	75,375	1,196
100,2	Бутерброд с сыром	28,835/2/13,832	6,991	7,842	18,959	174,044	0,068	0,088	0,108	156,836	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>424</b>	<b>21,998</b>	<b>22,274</b>	<b>44,525</b>	<b>465,397</b>	<b>0,16</b>	<b>0,51</b>	<b>3,602</b>	<b>317,001</b>	<b>4,252</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
508	Напиток "Витошка"	100			8,45		0,15		10		
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>8,45</b>		<b>0,15</b>		<b>10</b>		
<b>Обед</b>											
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	11	0,33	1,1	0,303	12,43		0,028	0,069	9,9	0,028
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	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>694</b>	<b>18,882</b>	<b>22,718</b>	<b>72,429</b>	<b>592,614</b>	<b>0,382</b>	<b>0,132</b>	<b>44,003</b>	<b>143,054</b>	<b>7,069</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
180,1	Вареники ленивые	157	19,363	18,662	27,423	355,998	0,079	0,314	0,262	171,235	1,021
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>28,956</b>	<b>24,89</b>	<b>130,742</b>	<b>855,918</b>	<b>0,266</b>	<b>0,378</b>	<b>66,373</b>	<b>243,975</b>	<b>3,828</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 713</b>	<b>69,836</b>	<b>69,881</b>	<b>256,145</b>	<b>1 913,929</b>	<b>0,958</b>	<b>1,02</b>	<b>123,977</b>	<b>704,029</b>	<b>15,148</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,066</b>	<b>66,349</b>	<b>298,289</b>	<b>2 056,074</b>	<b>1,154</b>	<b>4,884</b>	<b>176,141</b>	<b>867,157</b>	<b>18,064</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
Стоимость по плану 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 192,64 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

/ контрактный управляющий: Зириц / Кирьян Е. А.