

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДО №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 6 сентября 2023 г.
Подпись



**Ежедневное меню
на 7 сентября 2023 г.**

| № рецептуры | 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 | | | | | | | | | | |
| 6,1 | Каша манная молочная | 200 | 7,9 | 5,2 | 34,4 | 217,8 | 0,08 | 0,21 | 0,96 | 198,4 | 0,43 |
| 100,2 | Бутерброд с сыром | 30,168/ 2/13,83 2 | 7,15 | 8,02 | 19,39 | 178 | 0,07 | 0,09 | 0,11 | 160,4 | 0,92 |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 0,04 | 49 | | 0,01 | 0,1 | 4,4 | 0,86 |
| | Итого: | 445 | 15,25 | 13,22 | 53,83 | 444,8 | 0,15 | 0,31 | 1,17 | 363,2 | 2,21 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 281,1 | Ряженка | 164 | 4,756 | 4,1 | 6,888 | 83,822 | 0,036 | 0,021 | 0,492 | 203,36 | 0,164 |
| 0,14 | Печенье | 40 | 3,2 | 5,2 | 26,8 | 168 | 0,014 | 0,01 | | 5,216 | 0,378 |
| | Итого: | 204 | 7,956 | 9,3 | 33,688 | 251,822 | 0,05 | 0,031 | 0,492 | 208,576 | 0,542 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 58 | Икра кабачковая | 60 | 1,4 | 4,6 | 7,4 | 66,8 | 0,04 | 0,04 | 10,7 | 26,49 | 0,73 |
| 220,1 | Мясо для супа | 25 | 6,5 | 4,2 | | 63,5 | 0,013 | 0,04 | | 7,5 | 0,4 |
| 80,1 | Рассольник ленинградский | 199 | 1,894 | 4,083 | 29,85 | 99,102 | 0,066 | 0,053 | 5,612 | 16,716 | 0,74 |
| 0,13 | Сметана в суп | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 9,04 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,6 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 0,2 | Чеснок | 3 | 0,195 | 0,015 | 0,897 | 4,5 | 0,002 | 0,002 | 0,3 | 5,4 | 0,045 |
| 112,1 | Котлеты рыбные | 80 | 14,6 | 2,3 | 8,2 | 109,8 | 0,07 | 0,1 | 1 | 47,66 | 0,64 |
| 104,2 | Картофельное пюре | 150 | 3,18 | 4,09 | 20,99 | 139,01 | 0,13 | 0,11 | 10,81 | 37,04 | 1,1 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов+ | 200 | 1,5 | | 44,206 | 173,46 | 0,02 | 0,08 | 2,5 | 57,9 | 1,56 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 51 | 3,366 | 0,612 | 17,442 | 90,28 | 0,092 | 0,041 | | 17,85 | 1,989 |
| | Итого: | 778 | 32,927 | 20,712 | 129,285 | 756,092 | 0,433 | 0,489 | 32,972 | 228,216 | 7,256 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 56 | 0,653 | 0,093 | 2,147 | 11,573 | 0,037 | 0,019 | 14 | 7,84 | 0,504 |
| 236 | Печень по – строгановски | 80 | 9,49 | 8,42 | 5,76 | 136,8 | 0,19 | | 20,37 | 26,42 | 4,28 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая | 150 | 9,02 | 2,34 | 45,59 | 216,11 | 0,24 | 0,13 | | 19,55 | 4,59 |
| 0,44 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 27,6 | 107,28 | 0,04 | 0,02 | 4 | 40 | 0,8 |
| 0,02 | Бананы | 92 | 1,38 | 0,092 | 19,32 | 80,316 | 0,037 | 0,046 | 9,2 | 7,36 | 0,552 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 114,8 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| 0,01 | Соль+ | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 623 | 25,343 | 11,595 | 123,757 | 666,879 | 0,624 | 0,245 | 47,57 | 131,07 | 11,821 |
| | Итого за день: | 2 050 | 81,477 | 54,828 | 340,56 | 2 119,594 | 1,257 | 1,075 | 82,204 | 931,062 | 21,829 |
| | 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: 185,83 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.