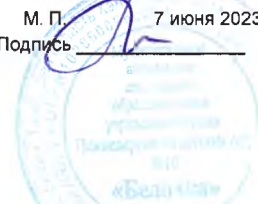


День: 4
Неделя: 2
Сезон: Черновик Весна-лето сад 2023
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 7 июня 2023 г.
Подпись _____



**Ежедневное меню
на 8 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
	Завтрак										
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом	5/31,489	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	436	16,62	14,866	80,154	520,346	0,271	0,501	2,11	258,166	2,408
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	110	3,19	2,75	4,62	56,222	0,024	0,014	0,33	136,4	0,11
0,44	Печенье	25	2	3,25	16,75	105	0,009	0,006		3,26	0,236
	Итого:	135	5,19	6	21,37	161,222	0,033	0,02	0,33	139,66	0,346
	Обед										
79,1	Рассольник домашний	205	1,845	4,207	11,997	99,63	0,068	0,054	9,006	24,559	0,833
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
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	230	21,6	24,47	21,7	394,06	0,24		29,52	40,74	4,76
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	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	700	28,864	30,128	96,884	773,34	0,424	0,202	43,376	158,459	9,278
	Уплотненный полдник										
216,1	Помидоры свежие порциями	67	0,782	0,112	2,568	13,847	0,045	0,022	16,75	9,38	0,603
112,1	Котлеты рыбные	81	14,783	2,329	8,303	111,173	0,071	0,101	1,013	48,256	0,648
105	Рис отварной	150	3,64	4,18	35,17	210,45	0,03	0,02		5,26	0,5
	Соус сметанный	20	0,307	0,413	1,133	9,707	0,007	0,007	0,007	4,413	0,033
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	27	2,565	0,304	15,755	77,49	0,054	0,02		7,763	0,641
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	550	22,776	7,938	102,235	578,526	0,216	0,181	83,769	100,352	3,521
	Итого за день:	1 821	73,45	58,931	300,642	2 033,434	0,944	0,903	129,585	656,636	15,552
	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: 157,67 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.
Врач(диетсестра): _____
Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.