

День: 2
 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. 7 августа 2023 г.
 Подпись

Ежедневное меню
 на 8 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 | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 7,1 | Каша пшеничная молочная | 199 | 11,542 | 5,473 | 50,546 | 301,684 | | 23,88 | 0,925 | 185,01 | 2,647 |
| 0,25 | Батон нарезной | 37 | 3,515 | 0,416 | 21,599 | 106,218 | 0,074 | 0,028 | | 10,638 | 0,879 |
| 36,2 | Какао на молоке | 199 | 4,587 | 4,119 | 18,294 | 128,564 | 0,08 | | 2,587 | 239,248 | 0,249 |
| | Итого: | 435 | 19,644 | 10,008 | 90,439 | 536,466 | 0,154 | 23,908 | 3,512 | 434,896 | 3,774 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 281,4 | Напиток кисломолочный "Снежок" | 198 | 5,544 | 6,732 | 21,78 | 170,28 | 0,055 | 0,253 | 1,782 | 239,58 | 0,198 |
| | Итого: | 198 | 5,544 | 6,732 | 21,78 | 170,28 | 0,055 | 0,253 | 1,782 | 239,58 | 0,198 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 64 | 0,427 | 0,064 | 1,173 | 7,04 | 0,021 | 0,011 | 4,48 | 10,88 | 0,32 |
| 81,1 | Суп картофельный | 200 | 2 | 2,304 | 15,304 | 93,4 | 0,093 | 0,066 | 8,013 | 16,664 | 0,893 |
| 222 | Зелень в суп | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,2 | 1,5 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 220,1 | Мясо для супа | 25 | 6,5 | 4,2 | | 63,5 | 0,013 | 0,04 | | 7,5 | 0,4 |
| 228,1 | Перец фаршированный мясом и рисом | 211 | 13,682 | 8,296 | 13,737 | 183,603 | 0,089 | 0,755 | 106,022 | 22,655 | 1,477 |
| 143,1 | Напиток из плодов шиповника+ | 200 | 0,7 | | 18,312 | 71,02 | 0,01 | 0,13 | 220 | 12,4 | 5,06 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 52 | 3,432 | 0,624 | 17,784 | 92,05 | 0,094 | 0,042 | | 18,2 | 2,028 |
| | Итого: | 757 | 26,87 | 15,518 | 66,511 | 512,114 | 0,32 | 1,054 | 343,515 | 99,449 | 10,258 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 60,2 | Икра морковная | 60 | 1,7 | 5,5 | 8,7 | 85,9 | 0,02 | 0,03 | 4,96 | 25,5 | 1,14 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные | 160 | 13,067 | 4,608 | 79,861 | 244,651 | 0,245 | 0,096 | | 29,984 | 1,739 |
| 0,3 | Яйцо отварное | 30 | 3,13 | 2,835 | 0,173 | 38,725 | 0,002 | 0,009 | | | |
| 0,18 | Вафли | 40 | 2,2 | 12 | 24 | 216 | 0,005 | 0,002 | | 1,429 | 0,086 |
| 0,23 | Груша | 76 | 0,304 | 0,023 | 7,22 | 30,818 | 0,015 | 0,023 | 3,8 | 14,44 | 1,748 |
| 138,1 | Кисель из черники+ | 200 | 0,3 | 0,2 | 19,324 | 85,34 | | 0,01 | 1,28 | 8,64 | 2,08 |
| 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: | 611 | 24,501 | 25,616 | 162,618 | 816,234 | 0,367 | 0,199 | 10,04 | 109,893 | 7,887 |
| | Итого за день: | 2 001 | 76,559 | 57,873 | 341,347 | 2 035,093 | 0,895 | 25,414 | 358,849 | 883,817 | 22,117 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 77,066 | 66,349 | 298,289 | 2 056,074 | 1,154 | 4,884 | 176,141 | 867,157 | 18,064 |

Стоимость рациона _____ руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней 193,8 руб.

Шеф-повар:  / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра):  Ташанбекова М. М.

контрактный управляющий:  Кирьян Е. А.