

День: 5  
 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 сентября 2023 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_  
 Нижневартовска детский сад  
 №10  
 «Белочка»

**Ежедневное меню  
 на 8 сентября 2023 г.**

№ рецептур	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>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>421</b>	<b>19,511</b>	<b>14,587</b>	<b>49,082</b>	<b>402,661</b>	<b>0,214</b>	<b>0,623</b>	<b>4,21</b>	<b>137,488</b>	<b>3,724</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>4,59</b>	<b>4,77</b>	<b>8,46</b>	<b>93,06</b>	<b>0,045</b>	<b>0,144</b>	<b>0,936</b>	<b>198,36</b>	<b>0,09</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
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
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
227,1	Плов из отварной говядины	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,23	Груша	82	0,328	0,025	7,79	33,251	0,016	0,025	4,1	15,58	1,886
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>859</b>	<b>28,722</b>	<b>26,407</b>	<b>104,642</b>	<b>762,295</b>	<b>0,368</b>	<b>0,214</b>	<b>45,994</b>	<b>170,994</b>	<b>9,391</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
258,3	Картофель тушённый	200	5,24	4,76	34,16	200,43	0,211	0,177	17,58	61,68	1,78
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,004	0,001		1,071	0,064
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>11,58</b>	<b>14,492</b>	<b>97,091</b>	<b>574,91</b>	<b>0,319</b>	<b>0,23</b>	<b>23,06</b>	<b>112,066</b>	<b>5,367</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 997</b>	<b>64,403</b>	<b>60,256</b>	<b>259,275</b>	<b>1 832,926</b>	<b>0,945</b>	<b>1,21</b>	<b>74,2</b>	<b>618,908</b>	<b>18,572</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,948</b>	<b>65,869</b>	<b>297,063</b>	<b>2 043,842</b>	<b>1,151</b>	<b>4,878</b>	<b>159,419</b>	<b>863,849</b>	<b>17,857</b>

Стоимость рациона: 213,53 руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 184,24 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

контрактный управляющий: \_\_\_\_\_ / Кирьян Е. А.