

День: 5  
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. 8 июня 2023 г.  
Подпись

**Ежедневное меню  
на 9 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		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая молочная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом	5/28,95 7	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	<b>Итого:</b>	<b>434</b>	<b>15,68</b>	<b>15,834</b>	<b>81,302</b>	<b>537,214</b>	<b>0,309</b>	<b>0,319</b>	<b>1,4</b>	<b>283,364</b>	<b>3,452</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
37,1	Молоко кипячённое	120	3,06	3,18	5,64	62,04	0,03	0,096	0,624	132,24	0,06
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>3,06</b>	<b>3,18</b>	<b>5,64</b>	<b>62,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0,096</b>	<b>0,624</b>	<b>132,24</b>	<b>0,06</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	66	0,44	0,066	1,21	7,26	0,022	0,011	4,62	11,22	0,33
74,1	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
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	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
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
164,1	Картофель отварной	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
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	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>24,763</b>	<b>17,251</b>	<b>72,159</b>	<b>546,885</b>	<b>0,342</b>	<b>0,415</b>	<b>260,464</b>	<b>150,564</b>	<b>10,846</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	116	1,624	8,831	8,453	120,663	0,039	0,039	10,865	32,828	0,874
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный	44	4,18	0,495	25,674	126,28	0,088	0,033		12,65	1,045
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>495</b>	<b>20,76</b>	<b>40,64</b>	<b>86,906</b>	<b>800,273</b>	<b>0,232</b>	<b>0,185</b>	<b>16,339</b>	<b>205,846</b>	<b>3,022</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 879</b>	<b>64,263</b>	<b>76,906</b>	<b>246,007</b>	<b>1 946,412</b>	<b>0,913</b>	<b>1,015</b>	<b>278,827</b>	<b>772,014</b>	<b>17,38</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,986</b>	<b>64,15</b>	<b>291,751</b>	<b>2 010,725</b>	<b>1,066</b>	<b>4,822</b>	<b>158,217</b>	<b>823,98</b>	<b>16,271</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану 195 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 160,29 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.