

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 8 августа 2023 г.
Подпись _____



Ежедневное меню на 9 августа 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											
322	Каша ячневая молочная	207	12,006	5,693	52,578	313,812	0,166	0,228	0,994	215,011	1,221
34	Чай с молоком	203	1,929	1,929	15,022	85,159	0,02	0,081	0,487	76,125	1,208
268	Бутерброды с маслом	5/30,78 7	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	446	16,455	15,387	82,638	538,856	0,237	0,34	1,481	300,702	3,067
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	198	13,026	3,908	9,118	121,926		0,077	1,563	323,053	0,261
	Итого:	198	13,026	3,908	9,118	121,926		0,077	1,563	323,053	0,261
Обед											
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
239,1	Мясо для супа (куры)	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
261	Котлеты рубленые из птицы	71	11,467	10,517	11,946	188,15	0,08	0,115	0,648	30,264	1,154
212,1	Капуста тушённая	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	682	26,965	26,591	89,284	684,77	0,375	0,321	77,946	216,735	7,097
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	66	0,44	0,066	1,21	7,26	0,022	0,011	4,62	11,22	0,33
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	206	23,206	17,417	11,412	295,61	0,309		13,905	55,867	1,72
148 1	Ватрушка с творогом+	60	8,467	2,133	27,4	154,333	0,093	0,107	0,107	39,04	0,953
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,32	Нектарин	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
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:	677	37,073	20,397	89,772	687,003	0,543	0,175	29,352	147,887	4,512
	Итого за день:	2 003	93,518	66,282	270,812	2 032,556	1,156	0,913	110,341	988,376	14,937
	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: 188,74 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.