

День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: Черновик- Осень-зима сад 2023  
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М.П. 8 октября 2023 г.  
Подпись



## Ежедневное меню на 9 октября 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
<b>Завтрак</b>											
8,1	Каша кукурузная молочная	244	14,152	6,71	61,976	369,904	0,134	0,281	1,135	240,865	2,05
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом	5/29,28 1	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	<b>Итого:</b>	<b>478</b>	<b>16,732</b>	<b>14,044</b>	<b>76,218</b>	<b>551,018</b>	<b>0,183</b>	<b>0,32</b>	<b>1,235</b>	<b>254,299</b>	<b>3,512</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
508	Напиток "Витошка"	170			14,365		0,255		17		
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>			<b>14,365</b>		<b>0,255</b>		<b>17</b>		
<b>Обед</b>											
42	Салат из солёных огурцов с луком	56	0,467	2,8	1,493	33,133	0,009	0,009	3,108	13,039	0,336
80,1	Рассольник ленинградский	199	1,894	4,083	29,85	99,102	0,066	0,053	5,612	16,716	0,74
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
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>781</b>	<b>41,532</b>	<b>27,518</b>	<b>142,561</b>	<b>762,135</b>	<b>0,474</b>	<b>0,247</b>	<b>16,74</b>	<b>131,186</b>	<b>6,645</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
144,2	Запеканка из творога	194	30,895	32,188	15,714	469,626	0,097	0,517	0,453	288,09	1,293
182,1	Соус молочный (сладкий)	28	0,56	1,12	4,2	28		0,028	0,084	17,276	0,056
139,1	Тесто дрожжевое для пирожков печеных сдобных*+	43	3,43	3,16	20,96	125,99	0,08	0,04		10,48	0,7
38,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
94,1	Фарш картофельный с луком	25	0,5	2,35	4,75	43,25			6,5	6,8	82,75
1,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,1	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>40,435</b>	<b>39,58</b>	<b>94,123</b>	<b>895,706</b>	<b>0,277</b>	<b>0,633</b>	<b>8,317</b>	<b>364,061</b>	<b>88,212</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 974</b>	<b>98,699</b>	<b>81,143</b>	<b>327,268</b>	<b>2 208,859</b>	<b>1,189</b>	<b>1,2</b>	<b>43,291</b>	<b>749,546</b>	<b>98,369</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,936</b>	<b>69,092</b>	<b>284,931</b>	<b>2 038,014</b>	<b>1,027</b>	<b>3,567</b>	<b>187,111</b>	<b>900,369</b>	<b>25,472</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
Стоимость по плану 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 179,3 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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