

День: 1
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. 9 июля 2023 г.
Подпись



**Ежедневное меню
на 10 июля 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
Завтрак											
312,2	Икра кабачковая порционная	64	1,088	8,512	3,264	94,72	0,019	0,038	4,48	27,52	0,448
15,1	Омлет натуральный	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
100,2	Бутерброд с сыром	28,369/ 1,778/ 2,295	6,673	7,485	18,097	166,133	0,065	0,084	0,103	149,707	0,859
34	Чай с молоком	199	1,891	1,891	14,726	83,481	0,02	0,08	0,478	74,625	1,184
	Итого:	385	17,652	26,088	37,687	456,134	0,144	0,422	5,18	306,412	3,771
Завтрак 2ой											
508	Напиток "Витошка"	100			8,45		0,15		10		
	Итого:	100			8,45		0,15		10		
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
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
251,1	Азу с говядиной+	229	12,495	16,777	16,747	298,457	0,209		30,895	40,603	3,286
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	680	19,125	19,087	77,391	584,147	0,419	0,115	41,455	116,505	6,812
Уплотненный полдник											
180,1	Вареники ленивые	175	21,583	20,802	30,567	396,813	0,088	0,35	0,292	190,867	1,138
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,945	0,349	18,089	88,97	0,062	0,023		8,913	0,736
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
0,29	Яблоко	127	0,051	0,051	12,446	54,204	0,038	0,025	209,55	20,32	2,794
	Итого:	632	31,539	25,581	154,787	971,546	0,288	0,584	212,467	327,794	7,081
	Итого за день:	1 797	68,316	70,756	278,315	2 011,827	1,001	1,12	269,102	750,711	17,663
	Итого среднее за 10 дней:		76,75	67,013	305,699	2 039,254	1,12	4,879	184,875	880,175	17,627

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 152,53 руб.

Шеф-повар: Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: Одинцова А. А.