

День: 4
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 августа 2023 г.
Подпись



Ежедневное меню
на 10 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										
6,1	Каша манная молочная	202	7,979	5,252	34,744	219,978	0,081	0,212	0,97	200,384	0,434
100,2	Бутерброд с сыром	30,747/2/13,832	7,309	8,198	19,821	181,956	0,072	0,092	0,112	163,964	0,94
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	448	15,488	13,45	54,605	450,934	0,152	0,314	1,182	368,748	2,235
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
0,14	Печенье	40	3,2	5,2	26,8	168	0,014	0,01		5,216	0,378
	Итого:	220	8,42	9,7	34,36	260	0,054	0,033	0,54	228,416	0,558
	Обед										
58	Икра кабачковая	62	1,447	4,753	7,647	69,027	0,041	0,041	11,057	27,373	0,754
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,2	Чеснок	4	0,26	0,02	1,196	6	0,003	0,003	0,4	7,2	0,06
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	780	31,481	21,055	108,182	672,436	0,42	0,422	72,213	177,773	6,245
	Уплотненный полдник										
216,1	Помидоры свежие порциями	63	0,735	0,105	2,415	13,02	0,042	0,021	15,75	8,82	0,567
236	Печень по – строгановски	81	9,609	8,525	5,832	138,51	0,192		20,625	26,75	4,334
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,02	Бананы	125	1,875	0,125	26,25	109,125	0,05	0,063	12,5	10	0,75
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:	664	26,039	11,745	131,027	698,845	0,644	0,264	52,875	135,02	12,135
	Итого за день:	2 112	81,427	55,951	328,174	2 082,215	1,27	1,032	126,81	909,958	21,173
	Итого среднее за 10 дней:		77,952	66,062	298,296	2 057,285	1,212	4,884	176,318	869,886	18,117

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 193,39 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра):  Ташкубекова М.М.

контрактный управляющий:  Кирьян Е. А.