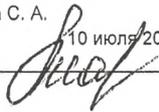


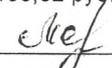
День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023
 Возрастная категория: Сад 2

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

Ежедневное меню на 11 июля 2023 г.

№ рецептур уры	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										
7,1	Каша пшеничная молочная	202	11,716	5,555	51,308	306,232		24,24	0,939	187,799	2,687
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
36,2	Какао на молоке	202	4,656	4,181	18,57	130,502	0,081		2,626	242,855	0,253
	Итого:	443	20,077	10,175	92,644	548,693	0,159	24,269	3,565	441,866	3,865
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	203	5,684	6,902	22,33	174,58	0,056	0,259	1,827	245,63	0,203
	Итого:	203	5,684	6,902	22,33	174,58	0,056	0,259	1,827	245,63	0,203
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	68	0,453	0,068	1,247	7,48	0,023	0,011	4,76	11,56	0,34
81,1	Суп картофельный	250	2,5	2,88	19,13	116,75	0,116	0,083	10,016	20,83	1,116
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
255,2	Голубцы ленивые	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный	34	0,521	0,703	1,927	16,501	0,011	0,011	0,011	7,503	0,057
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	38	2,508	0,456	12,996	67,268	0,068	0,03		13,3	1,482
	Итого:	820	26,113	24,327	69,021	599,689	0,341	0,316	287,177	150,883	11,315
	Уплотненный полдник										
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
0,23	Груша	116	0,464	0,035	11,02	47,038	0,023	0,035	5,8	22,04	2,668
0,1	Хлеб пшеничный	33	3,135	0,371	19,256	94,71	0,066	0,025		9,488	0,784
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	633	22,632	14,626	171,26	752,348	0,44	0,19	12,076	129,608	9,178
	Итого за день:	2 099	74,506	56,03	355,255	2 075,31	0,997	25,034	304,646	967,987	24,561
	Итого среднее за 10 дней:		76,714	67,063	305,455	2 038,454	1,12	4,88	184,651	879,975	17,591

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 153,32 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Одицова А. А.