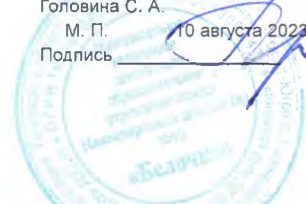


" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.

М. П. 10 августа 2023 г.

Подпись

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023
Возрастная категория: Сад 2Ежедневное меню
на 11 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
35,1	Кофейный напиток+	202	2,525	1,616	14,459	78,033	0,061	0,253	1,162	41,269	0,596
	Итого:	423	19,44	22,357	43,853	452,233	0,221	0,649	5,542	160,696	3,91
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	102	2,601	2,703	4,794	52,734	0,026	0,082	0,53	112,404	0,051
	Итого:	102	2,601	2,703	4,794	52,734	0,026	0,082	0,53	112,404	0,051
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	56	0,653	0,093	2,147	11,573	0,037	0,019	14	7,84	0,504
74,1	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
227,1	Плов из отварной говядины	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,32	Нектарин	111	1,177	0,355	9,824	48,84	0,038	0,03	5,994	6,66	0,311
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	882	29,544	26,543	107,071	777,738	0,39	0,21	44,875	155,954	7,821
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	63	0,42	0,063	1,155	6,93	0,021	0,011	4,41	10,71	0,315
258,3	Картофель тушеный	200	5,24	4,76	34,16	200,43	0,211	0,177	17,58	61,68	1,78
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,004	0,001		1,071	0,064
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	536	12,42	14,25	119,694	651,88	0,332	0,297	24,49	160,686	4,767
	Итого за день:	1 943	64,005	65,853	275,412	1 934,585	0,968	1,239	75,437	589,741	16,548
	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: 183,62 руб.Шеф-повар Калараш Н. А.Врач(диетсестра) Тасанбекова М. М.контрактный управляющий Кирьян Е. А.