

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 10 сентября 2023 г.
Подпись _____
образовательное
учреждение города
Нижевартовска детский сад
№10
«Белочка»

Ежедневное меню на 11 сентября 2023 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
8,1	Каша кукурузная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом	5/29,25 5	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	434	15,88	14,734	79,802	519,214	0,179	0,339	1,41	281,464	3,472
	Завтрак 2ой										
508	Напиток "Витошка"	100			8,45		0,15		10		
	Итого:	100			8,45		0,15		10		
	Обед										
79,1	Рассольник домашний	200	1,8	4,104	11,704	97,2	0,066	0,053	8,786	23,96	0,813
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
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	7	0,21	0,7	0,193	7,91		0,018	0,044	6,3	0,018
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
103,1	Макаронные изделия отварные	160	13,067	4,608	79,861	244,651	0,245	0,096		29,984	1,739
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
313,1	Соус томатный с овощами	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	748	43,298	26,657	133,952	781,76	0,488	0,28	52,78	134,045	7,074
	Уплотненный полдник										
150,1	Суфле творожное	177	31,639	16,815	32,966	403,56	0,089	0,398	0,487	229,37	0,974
182,1	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
337,1	Булочка "Тюменская"+	63	3,798	5,607	34,731	204,3	0,077		0,09	21,114	0,702
0,1	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	515	40,887	23,985	119,196	856,7	0,265	0,466	1,917	304,239	5,128
	Итого за день:	1 797	100,064	65,376	341,4	2 157,675	1,082	1,084	66,107	719,748	15,674
	Итого среднее за 10 дней:		76,948	65,869	297,063	2 043,842	1,151	4,878	159,419	863,849	17,857

Стоимость рациона: 210,41 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 183,67 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.