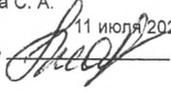


День: 3
Неделя: 1
Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 11 июля 2023 г.
Подпись 

Ежедневное меню
на 12 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											
322	Каша ячневая молочная	202	11,716	5,555	51,308	306,232	0,162	0,222	0,97	209,817	1,192
35,1	Кофейный напиток+	203	2,538	1,624	14,531	78,419	0,061	0,254	1,167	41,473	0,599
268	Бутерброды с маслом	5/31,106	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	441	16,774	14,945	80,876	524,537	0,274	0,507	2,137	260,856	2,428
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	178	11,711	3,513	8,197	109,611		0,069	1,405	290,421	0,234
	Итого:	178	11,711	3,513	8,197	109,611		0,069	1,405	290,421	0,234
Обед											
57,1	Икра баклажанная	58	1,353	4,253	5,51	60,803	0,029	0,039	2,929	15,273	0,522
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
239,1	Мясо для супа (куры)	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
261	Котлеты рубленые из птицы	70	11,305	10,369	11,778	185,5	0,079	0,114	0,639	29,838	1,138
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	42	2,772	0,504	14,364	74,348	0,076	0,034		14,7	1,638
	Итого:	757	33,019	24,887	122,832	814,722	0,575	0,398	16,506	152,102	10,075
Уплотненный полдник											
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
149,1	Ватрушка с повидлом+	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,32	Нектарин	106	1,124	0,339	9,381	46,64	0,036	0,029	5,724	6,36	0,297
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	620	32,734	19,929	110,871	736,9	0,514	0,117	24,614	111,25	4,537
	Итого за день:	1 996	94,237	63,274	322,776	2 185,769	1,363	1,091	44,662	814,629	17,274
	Итого среднее за 10 дней:		75,831	65,898	302,785	2 029,986	1,105	4,836	166,465	869,199	17,119

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 155,91 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.