

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

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

М. П. 11 сентября 2023 г.
Подпись



Ежедневное меню на 12 сентября 2023 г.

№ рецептур	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										
3,1	Каша рисовая молочная	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	441	13,295	7,261	73,75	413,361	0,212	0,491	2,11	247,548	1,994
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	199	5,572	6,766	21,89	171,14	0,055	0,254	1,791	240,79	0,199
	Итого:	199	5,572	6,766	21,89	171,14	0,055	0,254	1,791	240,79	0,199
	Обед										
59,1	Икра овощная	59	1,573	3,933	6,883	61,262	0,039	0,039	7,965	29,057	0,688
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
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
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	778	31,242	23,274	109,433	761,432	0,416	0,482	36,149	245,091	7,655
	Уплотненный полдник										
48,1	Салат картофельный с огурцами	61	4,677	8,032	1,423	96,583	0,02	0,041	1,647	26,545	0,02
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,18	Вафли	40	2,2	12	24	216	0,005	0,002		1,429	0,086
0,43	Слива	99	1,089	0,396	10,494	47,797	0,01	0,01	14,85	32,67	1,782
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,1	Хлеб пшеничный	48	4,56	0,54	28,008	137,76	0,096	0,036		13,8	1,14
	Итого:	573	24,526	33,268	83,225	665,841	0,491	0,418	36,677	174,684	5,093
	Итого за день:	1 991	74,635	70,569	288,298	2 011,773	1,174	1,646	76,727	908,113	14,941
	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: 171,65 руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 182,76 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.