

День: 4,  
Неделя: 2  
Сезон: Черновик- Осень-зима сад 2023  
Возрастная категория: Сад 2

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



### Ежедневное меню на 12 октября 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
	<b>Завтрак</b>										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	198	3,465	3,663	14,454	106,425	0,05	0,168	0,832	163,132	0,168
36,2	Какао на молоке	196	4,518	4,057	18,018	126,626	0,078		2,548	235,641	0,245
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	10,638/ 2/38,43 1	2,423	7,856	0,087	80,769	0,01		0,173	104,5	0,125
	<b>Итого:</b>	<b>444</b>	<b>10,406</b>	<b>15,576</b>	<b>32,559</b>	<b>313,82</b>	<b>0,138</b>	<b>0,168</b>	<b>3,553</b>	<b>503,273</b>	<b>0,538</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	177	4,956	6,018	19,47	152,22	0,049	0,226	1,593	214,17	0,177
0,18	Вафли	50	2,75	15	30	270	0,006	0,002		1,786	0,107
	<b>Итого:</b>	<b>227</b>	<b>7,706</b>	<b>21,018</b>	<b>49,47</b>	<b>422,22</b>	<b>0,055</b>	<b>0,229</b>	<b>1,593</b>	<b>215,956</b>	<b>0,284</b>
	<b>Обед</b>										
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
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	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	4	0,12	0,4	0,11	4,52		0,01	0,025	3,6	0,01
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	76	19,295	2,014	0,371	96,264	0,076	0,124	0,162	9,5	1,596
272,1	Перловка отварная	75	1,92	2,04	15,49	87,75	0,03			12,51	0,46
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>688</b>	<b>34,237</b>	<b>18,082</b>	<b>79,977</b>	<b>605,658</b>	<b>0,308</b>	<b>0,3</b>	<b>18,051</b>	<b>149,484</b>	<b>7,267</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
486	Салат «Витаминный»	58	0,638	4,882	3,818	61,76	0,022		3,113	11,861	0,347
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем по-русски	200	12,39	9,59	16,45	202			21,17	56,08	1,14
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,21	Мандарины	107	0,856	0,214	8,025	40,66	0,064	0,032	40,66	37,45	0,107
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>609</b>	<b>19,089</b>	<b>15,124</b>	<b>95,256</b>	<b>589,81</b>	<b>0,184</b>	<b>0,141</b>	<b>67,443</b>	<b>192,903</b>	<b>4,225</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 968</b>	<b>71,437</b>	<b>69,8</b>	<b>257,261</b>	<b>1 931,508</b>	<b>0,685</b>	<b>0,838</b>	<b>90,639</b>	<b>1 061,616</b>	<b>12,315</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,551</b>	<b>68,133</b>	<b>287,181</b>	<b>2 035,536</b>	<b>1,028</b>	<b>3,562</b>	<b>186,445</b>	<b>885,135</b>	<b>17,211</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 203,27 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.