

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: Черновик Весна-лето сад 2023  
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №19 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 12 июня 2023 г.  
Подпись



**Ежедневное меню  
на 13 июня 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
<b>Завтрак</b>											
6,1	Каша манная молочная	216	8,532	5,616	37,152	235,224	0,086	0,227	1,037	214,272	0,464
268	Бутерброды с маслом	5/30,387	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	218	5,025	4,513	20,041	140,839	0,087		2,834	262,091	0,273
	<b>Итого:</b>	<b>469</b>	<b>16,007</b>	<b>17,679</b>	<b>71,813</b>	<b>512,063</b>	<b>0,224</b>	<b>0,257</b>	<b>3,871</b>	<b>485,663</b>	<b>1,357</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,5</b>		<b>44,206</b>	<b>173,46</b>	<b>0,02</b>	<b>0,08</b>	<b>2,5</b>	<b>57,9</b>	<b>1,56</b>
<b>Обед</b>											
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
164,1	Картофель отварной	75	1,49	1,76	11,505	71,77	0,07	0,05	6,185	7,51	0,63
60,2	Икра морковная	75	2,125	6,875	10,875	107,375	0,025	0,038	6,2	31,875	1,425
112,1	Котлеты рыбные	83	15,148	2,386	8,508	113,918	0,073	0,104	1,038	49,447	0,664
273,1	Компот из апельсина*†	200	0,45		28,002	114,72	0,016	0,014	12,9	23,52	0,24
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>31,065</b>	<b>20,647</b>	<b>82,619</b>	<b>636,667</b>	<b>0,328</b>	<b>0,353</b>	<b>38,603</b>	<b>183,096</b>	<b>5,978</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
15,1	Омлет натуральный	102	10,2	10,455	2,04	142,545	0,051	0,281	0,153	69,564	1,632
215,1	Огурцы свежие порциями	63	0,42	0,063	1,155	6,93	0,021	0,011	4,41	10,71	0,315
149,1	Ватрушка с повидлом+	68	5,032	2,157	48,095	211,247	0,09	0,056	0,068	18,039	1,331
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,02	Бананы	101	1,515	0,101	21,21	88,173	0,04	0,051	10,1	8,08	0,606
0,1	Хлеб пшеничный	47	4,465	0,529	27,425	134,89	0,094	0,035		13,513	1,116
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>586</b>	<b>21,632</b>	<b>13,304</b>	<b>116,825</b>	<b>583,785</b>	<b>0,597</b>	<b>0,433</b>	<b>34,731</b>	<b>138,306</b>	<b>5,145</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 976</b>	<b>70,203</b>	<b>51,63</b>	<b>315,463</b>	<b>1 905,974</b>	<b>1,168</b>	<b>1,123</b>	<b>79,705</b>	<b>864,965</b>	<b>14,04</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,986</b>	<b>64,15</b>	<b>291,751</b>	<b>2 010,725</b>	<b>1,066</b>	<b>4,822</b>	<b>158,217</b>	<b>823,98</b>	<b>16,271</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану 195 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 155,46 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

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