

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 12 июля 2023 г.  
 Подпись 

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023  
 Возрастная категория: Сад 2

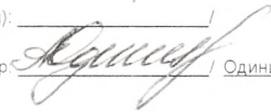
**Ежедневное меню  
 на 13 июля 2023 г.**

№ рецептур уры	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	201	7,94	5,226	34,572	218,889	0,08	0,211	0,965	199,392	0,432
100,2	Бутерброд с сыром	23,288/1,556/1,0,758	5,561	6,238	15,081	138,444	0,054	0,07	0,086	124,756	0,716
34	Чай с молоком	201	1,91	1,91	14,874	84,32	0,02	0,08	0,482	75,375	1,196
	<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>15,41</b>	<b>13,373</b>	<b>64,527</b>	<b>441,653</b>	<b>0,155</b>	<b>0,361</b>	<b>1,533</b>	<b>399,523</b>	<b>2,344</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,1	Ряженка	174	5,046	4,35	7,308	88,933	0,039	0,022	0,522	215,76	0,174
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,01	0,007		3,912	0,283
	<b>Итого:</b>	<b>204</b>	<b>7,446</b>	<b>8,25</b>	<b>27,408</b>	<b>214,933</b>	<b>0,049</b>	<b>0,029</b>	<b>0,522</b>	<b>219,672</b>	<b>0,457</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая	61	1,423	4,677	7,523	67,913	0,041	0,041	10,878	26,932	0,742
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	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок	6	0,39	0,03	1,794	9	0,004	0,004	0,6	10,8	0,09
112,1	Котлеты рыбные	81	14,783	2,329	8,303	111,173	0,071	0,101	1,013	48,256	0,648
325	Соус белый основной	20	0,2	0,82	0,76	11,2	0,002	0,004		2,8	0,04
104,2	Картофельное пюре	151	3,201	4,117	21,13	139,937	0,131	0,111	10,882	37,287	1,107
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	<b>Итого:</b>	<b>804</b>	<b>32,717</b>	<b>23,761</b>	<b>87,393</b>	<b>684,052</b>	<b>0,406</b>	<b>0,546</b>	<b>257,355</b>	<b>206,218</b>	<b>11,001</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
478	Оладьи из печени (запеченные)	81	12,525	8,93	8,232	163,013	0,253	13,375	25,626	12,504	5,893
212,1	Капуста тушеная	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,27	Персики	104	0,936	0,104	9,88	42,224	0,042	0,083	10,4	20,8	0,624
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>641</b>	<b>23,771</b>	<b>18,797</b>	<b>106,065</b>	<b>663,557</b>	<b>0,499</b>	<b>13,68</b>	<b>118,586</b>	<b>227,979</b>	<b>11,75</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 086</b>	<b>79,344</b>	<b>64,181</b>	<b>285,393</b>	<b>2 004,195</b>	<b>1,108</b>	<b>14,617</b>	<b>377,997</b>	<b>1 053,392</b>	<b>25,552</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>74,279</b>	<b>66,514</b>	<b>296,322</b>	<b>2 019,543</b>	<b>1,081</b>	<b>4,849</b>	<b>187,448</b>	<b>866,364</b>	<b>17,28</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 131,69 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

Бухгалтер:  / Одинцова А. А.