

День: 3  
 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. 12 сентября 2023 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_  
 «Белочка»

**Ежедневное меню  
 на 13 сентября 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>											
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
100,2	Бутерброд с сыром	29,909/2/13,832	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
<b>Итого:</b>		<b>445</b>	<b>23,36</b>	<b>17,66</b>	<b>88,576</b>	<b>610,41</b>	<b>0,31</b>	<b>0,31</b>	<b>3,67</b>	<b>608,59</b>	<b>2,35</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,24	Йогурт	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>13,158</b>	<b>3,947</b>	<b>9,211</b>	<b>123,158</b>		<b>0,078</b>	<b>1,579</b>	<b>326,316</b>	<b>0,263</b>
<b>Обед</b>											
215,4	Огурцы свежие порциями	68	0,453	0,068	1,247	7,48	0,023	0,011	4,76	11,56	0,34
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
117,1	Суфле из кур	86	13,502	12,61	3,548	181,191	0,043	0,14	0,097	37,507	1,236
300,2	Клецки+	26	1,519	1,438	6,286	44,202	0,021	0,035		17,91	0,165
212,1	Капуста тушеная	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
<b>Итого:</b>		<b>781</b>	<b>26,633</b>	<b>27,922</b>	<b>90,706</b>	<b>697,813</b>	<b>0,363</b>	<b>0,34</b>	<b>85,141</b>	<b>250,599</b>	<b>7,337</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
144,2	Запеканка из творога	184	29,302	30,529	14,904	445,418	0,092	0,491	0,429	273,24	1,227
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
0,23	Груша	99	0,396	0,03	9,405	40,145	0,02	0,03	4,95	18,81	2,277
149,1	Ватрушка с повидлом+	68	5,032	2,157	48,095	211,247	0,09	0,056	0,068	18,039	1,331
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
0	Соль+	5								18,4	0,145
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>39,135</b>	<b>34,154</b>	<b>98,951</b>	<b>882,739</b>	<b>0,28</b>	<b>0,641</b>	<b>5,622</b>	<b>359,527</b>	<b>6,816</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>2 046</b>	<b>102,286</b>	<b>83,683</b>	<b>287,443</b>	<b>2 314,12</b>	<b>0,953</b>	<b>1,368</b>	<b>96,012</b>	<b>1 545,031</b>	<b>16,766</b>
<b>Итого среднее за 10 дней:</b>			<b>76,948</b>	<b>65,869</b>	<b>297,063</b>	<b>2 043,842</b>	<b>1,151</b>	<b>4,878</b>	<b>159,419</b>	<b>863,849</b>	<b>17,857</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 180,58 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

Контрактный управляющий: \_\_\_\_\_ / Кирьян Е. А.