

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Черновик- Осень-зима сад 2023  
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижнеартовска ДО №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 12 октября 2023 г.  
Подпись: \_\_\_\_\_  
учреждение  
г. Белочка  
№10

**Ежедневное меню  
на 13 октября 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	184	7,268	4,784	31,648	200,376	0,074	0,193	0,883	182,528	0,396
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом	5/29,43 6	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	<b>Итого:</b>	<b>418</b>	<b>9,848</b>	<b>12,118</b>	<b>45,89</b>	<b>381,49</b>	<b>0,122</b>	<b>0,232</b>	<b>0,983</b>	<b>195,962</b>	<b>1,858</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
37,1	Молоко кипяченое	181	4,616	4,797	8,507	93,577	0,045	0,145	0,941	199,462	0,091
	<b>Итого:</b>	<b>181</b>	<b>4,616</b>	<b>4,797</b>	<b>8,507</b>	<b>93,577</b>	<b>0,045</b>	<b>0,145</b>	<b>0,941</b>	<b>199,462</b>	<b>0,091</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
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
0,13	Сметана в суп	4	0,12	0,4	0,11	4,52		0,01	0,025	3,6	0,01
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
255,1	Голубцы ленивые (с соусом основным)	230	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>759</b>	<b>24,55</b>	<b>24,364</b>	<b>59,33</b>	<b>549,057</b>	<b>0,286</b>	<b>0,275</b>	<b>292,239</b>	<b>152,584</b>	<b>11,231</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
487	Салат «Степной»	57	0,656	4,807	4,038	62,064	0,039		5,938	10,127	0,393
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	175	9,958	6,326	36,33	232,82	0,096	0,149	0,201	63,805	1,418
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
508	Напиток "Витوشка"	170			14,365		0,255		17		
0,29	Яблоко	106	0,042	0,042	10,388	45,241	0,032	0,021	174,9	16,96	2,332
0,1	Хлеб пшеничный	46	4,37	0,518	26,841	132,02	0,092	0,035		13,225	1,093
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>619</b>	<b>19,277</b>	<b>14,59</b>	<b>131,159</b>	<b>671,944</b>	<b>0,583</b>	<b>0,273</b>	<b>198,082</b>	<b>139,36</b>	<b>5,969</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 977</b>	<b>58,291</b>	<b>55,869</b>	<b>244,886</b>	<b>1 696,069</b>	<b>1,036</b>	<b>0,925</b>	<b>492,245</b>	<b>687,368</b>	<b>19,149</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: 204,72 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.  
Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.  
Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одицова А. А.