

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Черновик Весна-лето сад 2023  
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДО №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 13 июня 2023 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
 на 14 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>										
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
268	Бутерброды с маслом	5/29,70 3	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>15,95</b>	<b>14,95</b>	<b>80,22</b>	<b>523,1</b>	<b>0,23</b>	<b>0,33</b>	<b>1,44</b>	<b>292,04</b>	<b>2,99</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	107	2,996	3,638	11,77	92,02	0,03	0,137	0,963	129,47	0,107
	<b>Итого:</b>	<b>107</b>	<b>2,996</b>	<b>3,638</b>	<b>11,77</b>	<b>92,02</b>	<b>0,03</b>	<b>0,137</b>	<b>0,963</b>	<b>129,47</b>	<b>0,107</b>
	<b>Обед</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями	71	0,828	0,118	2,722	14,673	0,047	0,024	17,75	9,94	0,639
85,1	Суп картофельный с крупой	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
212,1	Капуста тушённая	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,29	Яблоко	71	0,028	0,028	6,958	30,303	0,021	0,014	117,15	11,36	1,562
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>849</b>	<b>30,489</b>	<b>24,753</b>	<b>88,458</b>	<b>690,436</b>	<b>0,335</b>	<b>0,353</b>	<b>212,542</b>	<b>203,21</b>	<b>8,119</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
150,1	Суфле творожное	145	25,919	13,775	27,006	330,6	0,073	0,326	0,399	187,902	0,798
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
337,1	Булочка "Тюменская"+	75	4,521	6,675	41,346	243,214	0,091		0,107	25,136	0,836
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	36	3,42	0,405	21,006	103,32	0,072	0,027		10,35	0,855
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>471</b>	<b>34,16</b>	<b>21,255</b>	<b>118,467</b>	<b>802,614</b>	<b>0,236</b>	<b>0,363</b>	<b>1,736</b>	<b>254,438</b>	<b>2,813</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 862</b>	<b>83,595</b>	<b>64,596</b>	<b>298,914</b>	<b>2 108,17</b>	<b>0,83</b>	<b>1,183</b>	<b>216,681</b>	<b>879,158</b>	<b>14,029</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: \_\_\_\_\_ руб.

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