

День: 1  
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. 13 августа 2023 г.  
Подпись \_\_\_\_\_



### Ежедневное меню на 14 августа 2023 г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
8,1	Каша кукурузная молочная	201	11,658	5,528	51,054	304,716	0,111	0,231	0,935	198,417	1,688
34	Чай с молоком	201	1,91	1,91	14,874	84,32	0,02	0,08	0,482	75,375	1,196
268	Бутерброды с маслом	5/30,89 2	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	<b>Итого:</b>	<b>438</b>	<b>16,088</b>	<b>15,203</b>	<b>80,966</b>	<b>528,921</b>	<b>0,182</b>	<b>0,342</b>	<b>1,417</b>	<b>283,358</b>	<b>3,522</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
128	Компот из смеси сухофруктов+	100	0,75		22,103	86,73	0,01	0,04	1,25	28,95	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>22,103</b>	<b>86,73</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>1,25</b>	<b>28,95</b>	<b>0,78</b>
<b>Обед</b>											
79,1	Рассольник домашний	200	1,8	4,104	11,704	97,2	0,066	0,053	8,786	23,96	0,813
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
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	7	0,21	0,7	0,193	7,91		0,018	0,044	6,3	0,018
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
103,1	Макаронные изделия отварные	160	13,067	4,608	79,861	244,651	0,245	0,096		29,984	1,739
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
313,1	Соус томатный с овощами	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
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>748</b>	<b>43,898</b>	<b>27,157</b>	<b>149,852</b>	<b>847,86</b>	<b>0,488</b>	<b>0,28</b>	<b>77,53</b>	<b>136,085</b>	<b>7,404</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
150,1	Суфле творожное	178	31,818	16,91	33,153	405,84	0,089	0,401	0,49	230,666	0,979
182,1	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
337,1	Булочка "Тюменская"+	69	4,16	6,141	38,039	223,757	0,084		0,099	23,125	0,769
0,1	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>522</b>	<b>41,427</b>	<b>24,614</b>	<b>122,69</b>	<b>878,437</b>	<b>0,273</b>	<b>0,468</b>	<b>1,928</b>	<b>307,546</b>	<b>5,2</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 808</b>	<b>102,162</b>	<b>66,973</b>	<b>375,611</b>	<b>2 341,949</b>	<b>0,953</b>	<b>1,13</b>	<b>82,125</b>	<b>755,938</b>	<b>16,906</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,952</b>	<b>66,062</b>	<b>298,296</b>	<b>2 057,285</b>	<b>1,212</b>	<b>4,884</b>	<b>176,318</b>	<b>869,886</b>	<b>18,117</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
Стоимость по плану 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 180,48 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

контрактный управляющий:  / Кирьян Е. А.