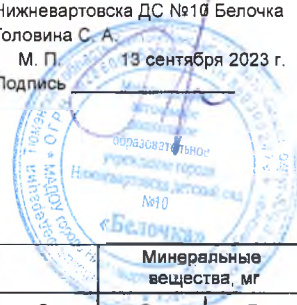


День: 4
Неделя: 2
Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 13 сентября 2023 г.
Подпись _____



**Ежедневное меню
на 14 сентября 2023 г.**

№ рецептуры	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
Завтрак											
2,1	Каша пшеничная молочная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	20,07	98,19	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	7,16/1,346/27,285	1,696	5,499	0,061	56,538	0,007		0,121	73,15	0,087
	Итого:	415	15,346	13,539	72,431	475,928	0,301	0,435	2,076	309,254	2,278
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	187	5,423	4,675	7,854	95,578	0,042	0,024	0,561	231,88	0,187
0,14	Печенье	40	3,2	5,2	26,8	168	0,014	0,01		5,216	0,378
	Итого:	227	8,623	9,875	34,654	263,578	0,055	0,033	0,561	237,096	0,565
Обед											
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
234,3	Рыба горбуша припущенная	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,228	6,128	13,778	119,1	0,105	0,105	28,8	35,055	1,095
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	708	28,946	19,166	63,66	547,184	0,441	0,339	40,16	118,189	5,059
Уплотненный полдник											
478	Оладьи из печени (запеченные)	50	7,731	5,513	5,081	100,625	0,156	8,256	15,819	7,719	3,638
42	Салат из солёных огурцов с луком	53	0,442	2,65	1,413	31,358	0,009	0,009	2,941	12,34	0,318
167,2	Картофельное пюре запеченное	101	2,646	2,404	17,251	101,217	0,107	0,089	8,878	31,148	0,899
138	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,29	Яблоко	98	0,039	0,039	9,604	41,826	0,029	0,02	161,7	15,68	2,156
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	571	15,288	12,369	77,38	492,297	0,384	8,418	191,318	110,14	10,337
	Итого за день:	1 921	68,203	54,949	248,124	1 778,987	1,181	9,225	234,116	774,679	18,239
	Итого среднее за 10 дней:		76,948	65,869	297,063	2 043,842	1,151	4,878	159,419	863,849	17,857

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 164,41 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.