

День: 2
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. 14 августа 2023 г.
Подпись _____


**Ежедневное меню
на 15 августа 2023 г.**

№ рецептур уры	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
	Завтрак										
3,1	Каша рисовая молочная	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	13,2	7,25	73,166	410,49	0,21	0,49	2,11	247,26	1,97
	Завтрак 2ой '										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	177	4,956	6,018	19,47	152,22	0,049	0,226	1,593	214,17	0,177
	Итого:	177	4,956	6,018	19,47	152,22	0,049	0,226	1,593	214,17	0,177
	Обед										
59,1	Икра овощная	54	1,44	3,6	6,3	56,07	0,036	0,036	7,29	26,595	0,63
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
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	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	54	3,564	0,648	18,468	95,591	0,097	0,043		18,9	2,106
	Итого:	801	31,161	24,485	94,634	714,361	0,441	0,43	37,586	230,429	7,08
	Уплотненный полдник										
48,1	Салат картофельный с огурцами	59	4,523	7,768	1,377	93,417	0,02	0,039	1,593	25,675	0,02
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,18	Вафли	40	2,2	12	24	216	0,005	0,002		1,429	0,086
0,32	Нектарин	96	1,018	0,307	8,496	42,24	0,033	0,026	5,184	5,76	0,269
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,1	Хлеб пшеничный	48	4,56	0,54	28,008	137,76	0,096	0,036		13,8	1,14
	Итого:	568	24,301	32,916	81,181	657,117	0,513	0,433	26,957	146,903	3,579
	Итого за день:	1 986	73,618	70,669	268,45	1 934,187	1,213	1,579	68,246	838,762	12,806
	Итого среднее за 10 дней:		77,952	66,062	298,296	2 057,285	1,212	4,884	176,318	869,886	18,117

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 184,84 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.
Врач(диетсестра): _____ / Иванова М. М.
контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.