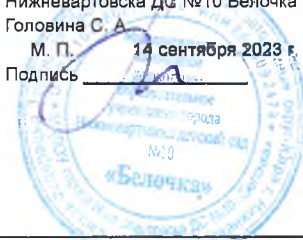


День: 5
Неделя: 2
Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 14 сентября 2023 г.
Подпись _____



**Ежедневное меню
на 15 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											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	439	7,405	4,139	37,406	268,459	0,138	0,269	1,21	235,433	2,006
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
Обед											
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
215,1	Огурцы свежие порциями	72	0,48	0,072	1,32	7,92	0,024	0,012	5,04	12,24	0,36
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
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	189	12,255	7,431	12,305	164,46	0,08	0,676	94,968	20,293	1,323
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	745	24,497	17,019	60,107	485,764	0,257	0,84	153,325	102,717	5,286
Уплотненный полдник											
487	Салат «Степной»	148	1,702	12,481	10,483	161,147	0,101		15,417	26,295	1,021
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
302,1	Сырная палочка+	69	8,473	25,268	34,376	399,096	0,095	0,095	0,152	134,164	0,812
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,23	Груша	89	0,356	0,027	8,455	36,09	0,018	0,027	4,45	16,91	2,047
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	611	20,591	43,896	93,899	788,583	0,598	0,168	40,018	207,268	4,975
	Итого за день:	1 975	57,083	69,823	199,873	1 635,866	1,037	1,421	195,49	743,777	12,358
	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: 179,85 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.