

День: 5  
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. 15 июня 2023 г.  
Подпись

### Ежедневное меню на 16 июня 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
<b>Завтрак</b>											
3,1	Каша рисовая молочная	201	6,935	5,226	35,678	219,492	0,07	0,211	0,965	195,875	0,432
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	10,638/2/41,176	2,568	8,327	0,092	85,615	0,01		0,183	110,77	0,132
	<b>Итого:</b>	<b>454</b>	<b>11,403</b>	<b>15,453</b>	<b>50,569</b>	<b>389,007</b>	<b>0,101</b>	<b>0,291</b>	<b>1,628</b>	<b>381,644</b>	<b>1,755</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,24	Йогурт	102	6,711	2,013	4,697	62,811		0,04	0,805	166,421	0,134
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>6,711</b>	<b>2,013</b>	<b>4,697</b>	<b>62,811</b>		<b>0,04</b>	<b>0,805</b>	<b>166,421</b>	<b>0,134</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	68	0,793	0,113	2,607	14,053	0,045	0,023	17	9,52	0,612
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
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
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
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
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
	<b>Итого:</b>	<b>787</b>	<b>29,593</b>	<b>20,251</b>	<b>99,756</b>	<b>696,154</b>	<b>0,412</b>	<b>0,4</b>	<b>108,396</b>	<b>171,284</b>	<b>6,967</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
15,1	Омлет натуральный	101	10,1	10,353	2,02	141,148	0,051	0,278	0,152	68,882	1,616
297,1	Тесто для оладий	70	4,883	1,526	25,963	137,13	0,105	0,091	0,437	52,031	0,835
298,3	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем	25	7,05	7,183	44,479	270,833	0,132	0,132	0,3	87,533	0,904
273,5	Напиток апельсиновый+	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075	0,998
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>443</b>	<b>26,203</b>	<b>19,574</b>	<b>116,551</b>	<b>750,131</b>	<b>0,381</b>	<b>0,542</b>	<b>12,889</b>	<b>246,441</b>	<b>4,628</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 786</b>	<b>73,91</b>	<b>57,292</b>	<b>271,574</b>	<b>1 898,103</b>	<b>0,894</b>	<b>1,273</b>	<b>123,718</b>	<b>965,791</b>	<b>13,484</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.