

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023
Возрастная категория: Сед 2

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



Ежедневное меню на 16 августа 2023 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Минеральные вещества, мг	Fe
Завтрак											
322	Каша ячневая молочная	201	11,658	5,528	51,054	304,716	0,161	0,221	0,965	208,779	1,186
36,2	Какао на молзке	202	4,656	4,181	18,57	130,502	0,081		2,626	242,855	0,253
100,2	Бутерброд с сыром	29,34/2/13,832	6,991	7,842	18,959	174,044	0,068	0,088	0,108	156,833	0,9
	Итого:	447	23,305	17,551	88,583	609,263	0,31	0,309	3,698	608,469	2,338
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	182	11,974	3,592	8,382	112,074		0,071	1,437	296,947	0,239
	Итого:	182	11,974	3,592	8,382	112,074		0,071	1,437	296,947	0,239
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	61	0,407	0,061	1,118	6,71	0,02	0,01	4,27	10,37	0,305
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
117,1	Суфле из кур	73	11,461	10,704	3,011	153,802	0,037	0,119	0,082	31,837	1,049
212,1	Капуста тушеная	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,227	0,159
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	0,56
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	763	25,185	25,79	107,432	739,444	0,338	0,378	83,136	262	7,985
Уплотненный полдник											
144,2	Запеканка из творога	149	23,728	24,722	12,069	360,692	0,075	0,397	0,348	221,265	0,993
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
301	Булочка российская+	69	4,889	3,332	45,077	229,77	0,079	0,079	0,049	19,369	0,677
0,21	Мандарины	67	0,536	0,134	5,025	25,46	0,04	0,02	25,46	23,45	0,067
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,215	0,926
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	554	33,558	29,626	88,717	801,852	0,272	0,561	26,032	313,522	3,719
	Итого за день:	1 946	94,022	76,558	293,113	2 262,632	0,92	1,319	114,303	1 480,938	14,282
	Итого среднее за 10 дней:		77,816	65,702	297,672	2 050,885	1,211	4,883	176,094	868,283	18,061

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 185,96 руб.

Шеф повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсэстра): _____ /

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.