

День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023  
Возрастная категория: Сад 2

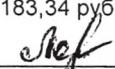
"УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М.П. 16 июля 2023 г.  
Подпись



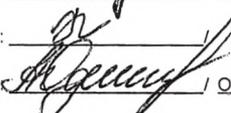
**Ежедневное меню  
на 17 июля 2023 г.**

№ рецептур уры	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>										
8,1	Каша кукурузная молочная	201	11,658	5,528	51,054	304,716	0,111	0,231	0,935	198,417	1,688
35,1	Кофейный напиток+	201	2,513	1,608	14,388	77,646	0,06	0,251	1,156	41,064	0,593
0,25	Батон нарезной	38	3,61	0,428	22,183	109,089	0,076	0,029		10,925	0,903
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>17,781</b>	<b>7,563</b>	<b>87,624</b>	<b>491,451</b>	<b>0,247</b>	<b>0,511</b>	<b>2,09</b>	<b>250,406</b>	<b>3,184</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
128	Компот из смеси сухофруктов+	100	0,75		22,103	86,73	0,01	0,04	1,25	28,95	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>22,103</b>	<b>86,73</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>1,25</b>	<b>28,95</b>	<b>0,78</b>
	<b>Обед</b>										
79,1	Рассольник домашний	200	1,8	4,104	11,704	97,2	0,066	0,053	8,786	23,96	0,813
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
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
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
103,1	Макаронные изделия отварные	160	13,067	4,608	79,861	244,651	0,245	0,096		29,984	1,739
273,5	Напиток апельсиновый+	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
183	Соус сметанный	29	0,445	0,599	1,643	14,075	0,01	0,01	0,01	6,399	0,048
0,09	Хлеб ржаной	41	2,706	0,492	14,022	72,578	0,074	0,033		14,35	1,599
	<b>Итого:</b>	<b>746</b>	<b>42,929</b>	<b>26,175</b>	<b>127,14</b>	<b>754,654</b>	<b>0,478</b>	<b>0,283</b>	<b>22,852</b>	<b>137,124</b>	<b>6,15</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
150,1	Суфле творожное	180	32,175	17,1	33,525	410,4	0,09	0,405	0,495	233,258	0,99
182,1	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,004	0,001		1,071	0,064
0,1	Хлеб пшеничный	48	4,56	0,54	28,008	137,76	0,096	0,036		13,8	1,14
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>483</b>	<b>39,085</b>	<b>27,64</b>	<b>101,857</b>	<b>815,5</b>	<b>0,19</b>	<b>0,472</b>	<b>1,835</b>	<b>287,509</b>	<b>4,459</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 769</b>	<b>100,545</b>	<b>61,378</b>	<b>338,724</b>	<b>2 148,334</b>	<b>0,925</b>	<b>1,306</b>	<b>28,028</b>	<b>703,99</b>	<b>14,573</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,915</b>	<b>65,888</b>	<b>297,771</b>	<b>2 049,172</b>	<b>1,154</b>	<b>4,878</b>	<b>175,408</b>	<b>863,664</b>	<b>18,001</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 183,34 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра):

Бухгалтер:  / Одинцова А. А.