

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: Черновик- Осень-зима сад 2023  
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №10 Белочка

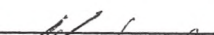
Головина С. А.  
16 октября 2023 г.




## Ежедневное меню на 17 октября 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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	20,07	98,19	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>17,65</b>	<b>7,39</b>	<b>94,22</b>	<b>516,22</b>	<b>0,294</b>	<b>0,475</b>	<b>1,995</b>	<b>256,014</b>	<b>2,661</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,24	Йогурт	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,004	0,001		1,071	0,064
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>14,808</b>	<b>12,947</b>	<b>27,211</b>	<b>285,158</b>	<b>0,004</b>	<b>0,079</b>	<b>1,579</b>	<b>327,387</b>	<b>0,327</b>
<b>Обед</b>											
277,1	Свекла тушенная с луком+	60	1,692	5,532	8,68	85,892	0,02	0,032	4,96	25,5	1,14
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
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
164,1	Картофель отварной	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>762</b>	<b>29,128</b>	<b>18,428</b>	<b>97,974</b>	<b>671,922</b>	<b>0,45</b>	<b>0,381</b>	<b>29,5</b>	<b>173,903</b>	<b>7,062</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	130	13	13,325	2,6	181,675	0,065	0,358	0,195	88,66	2,08
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
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
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>19,816</b>	<b>14,031</b>	<b>83,088</b>	<b>530,585</b>	<b>0,177</b>	<b>0,43</b>	<b>8,075</b>	<b>140,56</b>	<b>5,715</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 947</b>	<b>81,402</b>	<b>52,796</b>	<b>302,493</b>	<b>2 003,885</b>	<b>0,925</b>	<b>1,365</b>	<b>41,149</b>	<b>897,864</b>	<b>15,765</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,435</b>	<b>67,817</b>	<b>302,62</b>	<b>2 087,037</b>	<b>1,053</b>	<b>5,906</b>	<b>186,381</b>	<b>869,917</b>	<b>17,585</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 208,72 руб.

Шеф-повар:  / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра):  / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер:  / Одицова А. А.