

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №18 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 17 июля 2023 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
 на 18 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		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
3,1	Каша рисовая молочная	202	6,969	5,252	35,855	220,584	0,071	0,212	0,97	196,849	0,434
34	Чай с молоком	201	1,91	1,91	14,874	84,32	0,02	0,08	0,482	75,375	1,196
268	Бутерброды с маслом	5/28,87 7	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>11,258</b>	<b>14,496</b>	<b>64,931</b>	<b>437,018</b>	<b>0,139</b>	<b>0,322</b>	<b>1,452</b>	<b>281,258</b>	<b>2,233</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	162	4,536	5,508	17,82	139,32	0,045	0,207	1,458	196,02	0,162
	<b>Итого:</b>	<b>162</b>	<b>4,536</b>	<b>5,508</b>	<b>17,82</b>	<b>139,32</b>	<b>0,045</b>	<b>0,207</b>	<b>1,458</b>	<b>196,02</b>	<b>0,162</b>
<b>Обед</b>											
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
0,2	Соус	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
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	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
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
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,39	79,659	0,081	0,036		15,75	1,755
	<b>Итого:</b>	<b>740</b>	<b>29,218</b>	<b>20,788</b>	<b>85,595</b>	<b>644,159</b>	<b>0,389</b>	<b>0,39</b>	<b>31,396</b>	<b>204,714</b>	<b>6,13</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
48,1	Салат картофельный с огурцами	59	4,523	7,768	1,377	93,417	0,02	0,039	1,593	25,675	0,02
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
337,1	Булочка "Тюменская"+	70	4,22	6,23	38,59	227	0,085		0,1	23,46	0,78
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,32	Нектарин	104	1,102	0,333	9,204	45,76	0,035	0,028	5,616	6,24	0,291
0,1	Хлеб пшеничный	51	4,845	0,574	29,759	146,37	0,102	0,038		14,663	1,211
	<b>Итого:</b>	<b>609</b>	<b>26,691</b>	<b>27,205</b>	<b>98,229</b>	<b>680,247</b>	<b>0,602</b>	<b>0,436</b>	<b>27,489</b>	<b>170,277</b>	<b>4,367</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 948</b>	<b>71,703</b>	<b>67,997</b>	<b>266,575</b>	<b>1 900,743</b>	<b>1,175</b>	<b>1,354</b>	<b>61,795</b>	<b>852,27</b>	<b>12,891</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: 186,59 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.