

День: 5
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. 17 августа 2023 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 18 августа 2023 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	198	3,465	3,663	14,454	106,425	0,059	0,228	1,099	217,622	0,218
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	439	7,56	4,124	38,428	273,126	0,141	0,268	1,199	233,809	2,052
Завтрак 2ой											
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
	Итого:	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
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	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	191	12,385	7,509	12,435	166,2	0,08	0,684	95,972	20,507	1,337
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	725	24,444	17,073	53,674	465,684	0,243	0,835	116,866	100,761	4,668
Уплотненный полдник											
487	Салат «Степной»	151	1,737	12,734	10,696	164,414	0,103		15,729	26,828	1,042
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	624	20,243	44,506	94,788	798,484	0,609	0,162	200,883	208,261	5,113
	Итого за день:	1 988	52,947	65,703	205,201	1 608,314	1,004	1,395	538,949	555,231	16,893
	Итого среднее за 10 дней:		77,816	65,702	297,672	2 050,885	1,211	4,883	176,094	868,286	18,061

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 188,26 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____, Тасанбекова М. М.

контрактный управляющий: _____ Кирьян Е. А.