

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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>7,56</b>	<b>4,124</b>	<b>38,428</b>	<b>273,126</b>	<b>0,141</b>	<b>0,268</b>	<b>1,199</b>	<b>233,809</b>	<b>2,052</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>0,7</b>		<b>18,312</b>	<b>71,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,13</b>	<b>220</b>	<b>12,4</b>	<b>5,06</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>24,444</b>	<b>17,073</b>	<b>53,674</b>	<b>465,684</b>	<b>0,243</b>	<b>0,835</b>	<b>116,866</b>	<b>100,761</b>	<b>4,668</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>624</b>	<b>20,243</b>	<b>44,506</b>	<b>94,788</b>	<b>798,484</b>	<b>0,609</b>	<b>0,162</b>	<b>200,883</b>	<b>208,261</b>	<b>5,113</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 988</b>	<b>52,947</b>	<b>65,703</b>	<b>205,201</b>	<b>1 608,314</b>	<b>1,004</b>	<b>1,395</b>	<b>538,949</b>	<b>555,231</b>	<b>16,893</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,816</b>	<b>65,702</b>	<b>297,672</b>	<b>2 050,885</b>	<b>1,211</b>	<b>4,883</b>	<b>176,094</b>	<b>868,286</b>	<b>18,061</b>

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.