

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ/города
Нижневартовска ДО №10 Белочка
Головина С. А.
М.П. 17 сентября 2023 г.
Подпись

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

№ рецептур	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
Завтрак											
312,2	Икра кабачковая порционная	58	0,986	7,714	2,958	85,84	0,017	0,035	4,06	24,94	0,406
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
100,2	Бутерброд с сыром	29,864/2/13,832	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
Итого:		423	22,036	29,934	39,548	515,44	0,167	0,535	4,83	342,18	4,436
Завтрак 2ой											
508	Напиток "Витошка"	100			8,45		0,15		10		
Итого:		100			8,45		0,15		10		
Обед											
66,1	орщ с капустой и картофелем	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
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
251,1	Азу с говядиной+	231	12,605	16,923	16,893	301,063	0,211		31,165	40,957	3,314
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
Итого:		690	18,715	22,467	71,735	586,987	0,379	0,123	44,119	139,831	6,997
Уплотненный полдник											
180,1	Вареники ленивые	155	19,117	18,424	27,073	351,462	0,077	0,31	0,258	169,053	1,007
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,29	Яблоко	77	0,031	0,031	7,546	32,864	0,023	0,015	127,05	12,32	1,694
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
того:		571	29,635	24,094	143,422	904,716	0,3	0,46	129,919	305,421	6,143
Итого за день:		1 784	70,386	76,495	263,155	2 007,143	0,996	1,118	188,868	787,432	17,576
Итого среднее за 10 дней:			76,948	65,869	297,063	2 043,842	1,151	4,878	159,419	863,849	17,857

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 180,58 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

/ контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.