

День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: Черновик Весна-лето сад 2023  
Возрастная категория: Сад 2

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ города  
Нижнеартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 18 июня 2023 г.  
Подпись

### Ежедневное меню на 19 июня 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	211	3,693	3,904	15,403	113,413	0,053	0,179	0,886	173,843	0,179
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>446</b>	<b>6,343</b>	<b>11,454</b>	<b>30,063</b>	<b>298,413</b>	<b>0,103</b>	<b>0,219</b>	<b>0,986</b>	<b>187,543</b>	<b>1,659</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
508	Напиток "Витошка"	100			8,45		0,15		10		
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>8,45</b>		<b>0,15</b>		<b>10</b>		
<b>Обед</b>											
67,1	Борщ с картофелем	200	1,776	4,024	12,384	93,744	0,048	0,048	5,936	25,424	1,024
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
250,1	Котлеты	79	12,739	7,703	7,703	150,1	0,049	0,099	0,111	30,267	0,815
313,1	Соус томатный с овощами	80	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>799</b>	<b>36,274</b>	<b>23,512</b>	<b>118,196</b>	<b>799,454</b>	<b>0,5</b>	<b>0,422</b>	<b>15,637</b>	<b>175,881</b>	<b>10,291</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
144,2	Запеканка из творога	149	23,728	24,722	12,069	360,692	0,075	0,397	0,348	221,265	0,993
182,1	Соус молочный (сладкий)	21	0,42	0,84	3,15	21		0,021	0,063	12,957	0,042
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	46	4,37	0,518	26,841	132,02	0,092	0,035		13,225	1,093
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>491</b>	<b>33,578</b>	<b>29,459</b>	<b>115,398</b>	<b>862,292</b>	<b>0,247</b>	<b>0,533</b>	<b>1,661</b>	<b>291,977</b>	<b>3,12</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 836</b>	<b>76,195</b>	<b>64,424</b>	<b>272,107</b>	<b>1 960,158</b>	<b>0,999</b>	<b>1,174</b>	<b>28,283</b>	<b>655,401</b>	<b>15,07</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,986</b>	<b>64,15</b>	<b>291,751</b>	<b>2 010,725</b>	<b>1,066</b>	<b>4,822</b>	<b>158,217</b>	<b>823,98</b>	<b>16,271</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
Стоимость по плану: 195 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: \_\_\_\_\_ руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

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

129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
-------	-------------------	-----	-----	--	--------	--------	--	--	-----	------	------