

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Черновик- Осень-зима сад 2023  
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.

М.П. 18 октября 2023 г.  
Подпись



### Ежедневное меню на 19 октября 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>											
2,1	Каша пшённая молочная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>18,46</b>	<b>18,29</b>	<b>85,306</b>	<b>586,41</b>	<b>0,37</b>	<b>0,24</b>	<b>3,52</b>	<b>449,08</b>	<b>2,53</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
0,14	Печенье	50	4	6,5	33,5	210	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,8</b>	<b>11,5</b>	<b>41,9</b>	<b>312,222</b>	<b>0,061</b>	<b>0,038</b>	<b>0,6</b>	<b>254,52</b>	<b>0,672</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>892</b>	<b>25,335</b>	<b>16,579</b>	<b>86,727</b>	<b>611,237</b>	<b>0,425</b>	<b>0,295</b>	<b>207,716</b>	<b>161,864</b>	<b>8,559</b>
<b>Уплотненный полдник</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
212,1	Капуста тушённая	130	3,571	7,965	14,681	131,664	0,052	0,078	56,385	88,036	1,751
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>21,324</b>	<b>17,597</b>	<b>72,227</b>	<b>527,004</b>	<b>0,419</b>	<b>13,344</b>	<b>86,475</b>	<b>150,301</b>	<b>11,233</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 092</b>	<b>74,919</b>	<b>63,967</b>	<b>286,16</b>	<b>2 036,874</b>	<b>1,275</b>	<b>13,917</b>	<b>298,312</b>	<b>1 015,765</b>	<b>22,994</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,435</b>	<b>67,817</b>	<b>302,62</b>	<b>2 087,037</b>	<b>1,053</b>	<b>5,906</b>	<b>186,381</b>	<b>869,917</b>	<b>17,585</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 191,47 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

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