

День: 4
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. 19 июля 2023 г.
Подпись



**Ежедневное меню
на 20 июля 2023 г.**

№ рецептур уры	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											
2,1	Каша пшённая молочная	198	11,286	6,534	51,777	317,988	0,238	0,208	0,911	197,337	1,643
35,1	Кофейный напиток+	178	2,225	1,424	19,847	97,099	0,053	0,223	1,024	36,365	0,525
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	416	17,311	8,408	94,974	529,917	0,371	0,46	1,934	245,202	3,119
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	183	5,307	4,575	7,686	93,533	0,041	0,023	0,549	226,92	0,183
	Итого:	183	5,307	4,575	7,686	93,533	0,041	0,023	0,549	226,92	0,183
Обед											
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	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
234,3	Рыба горбуша припущенная	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
273,5	Напиток апельсиновый+	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
	Итого:	760	29,9	21,262	70,958	599,905	0,485	0,385	56,44	132,234	5,498
Уплотненный полдник											
478	Оладьи из печени (запеченные)	50	7,731	5,513	5,081	100,625	0,156	8,256	15,819	7,719	3,638
42	Салат из солёных огурцов с луком	56	0,467	2,8	1,493	33,133	0,009	0,009	3,108	13,039	0,336
167,2	Картофельное пюре запеченное	102	2,672	2,428	17,422	102,219	0,108	0,09	8,966	31,457	0,908
0,14	Печенье	40	3,2	5,2	26,8	168	0,014	0,01		5,216	0,378
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,02	Бананы	77	1,155	0,077	16,17	67,221	0,031	0,039	7,7	6,16	0,462
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
	Итого:	594	19,655	17,781	110,997	688,469	0,401	8,448	37,573	106,843	9,047
	Итого за день:	1 953	72,173	52,026	284,615	1 911,824	1,297	9,317	96,496	711,199	17,846
	Итого среднее за 10 дней:		76,915	65,888	297,771	2 049,172	1,154	4,878	175,408	863,664	18,001

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 183,36 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.