

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 19 сентября 2023 г.
Подпись



Ежедневное меню на 20 сентября 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
	Завтрак										
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом	5/29,20 4	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	434	15,88	14,734	79,802	519,214	0,229	0,329	1,44	291,774	2,972
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	207	13,618	4,086	9,533	127,468		0,081	1,634	337,737	0,272
	Итого:	207	13,618	4,086	9,533	127,468		0,081	1,634	337,737	0,272
	Обед										
85,1	Суп картофельный с крупой	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
239,1	Мясо для супа (куры)	12	5,746	5,496	0,067	72,576	0,032		0,814	8,53	0,504
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
261	Котлеты рубленые из птицы	78	12,597	11,554	13,124	206,7	0,088	0,127	0,712	33,248	1,268
212,1	Капуста тушённая	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
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:	691	29,449	29,84	94,169	745,216	0,358	0,32	76,735	217,447	7,115
	Уплотненный полдник										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
148,1	Ватрушка с творогом+	74	10,442	2,631	33,793	190,344	0,115	0,132	0,132	48,149	1,176
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,43	Слива	98	1,078	0,392	10,388	47,314	0,01	0,01	14,7	32,34	1,764
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	677	38,35	20,453	97,261	717,059	0,53	0,181	37,852	180,689	6,139
	Итого за день:	2 009	97,297	69,113	280,765	2 108,957	1,117	0,911	117,661	1 027,648	16,498
	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: 196,92 руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 190,27 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.