

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Черновик Весна-лето сад 2023
Возрастная категория: Сад 2

"УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
20 июня 2023 г.
М.П.
Подпись
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад №10 «Белочка»

**Ежедневное меню
на 21 июня 2023 г.**

| № рецептуры | 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 | | | | | | | | | | | |
| 15,1 | Омлет натуральный | 110 | 11 | 11,275 | 2,2 | 153,725 | 0,055 | 0,303 | 0,165 | 75,02 | 1,76 |
| 0,19 | Бутерброд с маслом и сыром | 10,638/2/40,31 | 2,52 | 8,17 | 0,09 | 84 | 0,01 | | 0,18 | 108,68 | 0,13 |
| 36,2 | Какао на молоке | 199 | 4,587 | 4,119 | 18,294 | 128,564 | 0,08 | | 2,587 | 239,248 | 0,249 |
| | Итого: | 361 | 18,107 | 23,564 | 20,584 | 366,289 | 0,145 | 0,303 | 2,932 | 422,948 | 2,139 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,24 | Йогурт | 108 | 7,105 | 2,132 | 4,974 | 66,505 | | 0,042 | 0,853 | 176,211 | 0,142 |
| | Итого: | 108 | 7,105 | 2,132 | 4,974 | 66,505 | | 0,042 | 0,853 | 176,211 | 0,142 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 245 | Суп лапша домашняя | 200 | 2,304 | 1,448 | 15,864 | 89,552 | 0,08 | 0,048 | 5,568 | 16,184 | 0,76 |
| 239,1 | Мясо для супа (куры) | 22 | 10,534 | 10,076 | 0,123 | 133,056 | 0,059 | | 1,492 | 15,638 | 0,924 |
| 245,1 | Лапша домашняя+ | 20 | 2,561 | 0,781 | 13,237 | 70,308 | 0,035 | 0,029 | | 7,956 | 0,364 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,6 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 283,2 | Тефтели из говядины с рисом (2 вариант) | 80 | 9,72 | 19,05 | 13,83 | 265,33 | 0,08 | 0,08 | 7,1 | 25,99 | 2,04 |
| 212,1 | Капуста тушеная | 150 | 4,12 | 9,19 | 16,94 | 151,92 | 0,06 | 0,09 | 65,06 | 101,58 | 2,02 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов (яблок)+ | 180 | 0,63 | 0,54 | 35,375 | 140,274 | 0,009 | 0,009 | 59,4 | 6,192 | 0,855 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 49 | 3,234 | 0,588 | 16,758 | 86,74 | 0,088 | 0,039 | | 17,15 | 1,911 |
| 0,02 | Бананы | 118 | 1,77 | 0,118 | 24,78 | 103,014 | 0,047 | 0,059 | 11,8 | 9,44 | 0,708 |
| | Итого: | 821 | 34,925 | 41,803 | 136,988 | 1 040,794 | 0,458 | 0,358 | 152,42 | 204,59 | 9,614 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 236 | Печень по – строгановски | 82 | 9,727 | 8,631 | 5,904 | 140,22 | 0,195 | | 20,879 | 27,081 | 4,387 |
| 508 | Напиток "Витошка" | 200 | | | 16,9 | | 0,3 | | 20 | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями | 71 | 0,828 | 0,118 | 2,722 | 14,673 | 0,047 | 0,024 | 17,75 | 9,94 | 0,639 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные | 100 | 8,167 | 2,88 | 49,913 | 152,907 | 0,153 | 0,06 | | 18,74 | 1,087 |
| 0,14 | Печенье | 25 | 2 | 3,25 | 16,75 | 105 | 0,009 | 0,006 | | 3,26 | 0,236 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 36 | 3,42 | 0,405 | 21,006 | 103,32 | 0,072 | 0,027 | | 10,35 | 0,855 |
| 0,01 | Соль+ | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 519 | 24,142 | 15,284 | 113,195 | 516,12 | 0,776 | 0,117 | 58,629 | 87,77 | 7,349 |
| | Итого за день: | 1 809 | 84,279 | 82,783 | 275,74 | 1 989,708 | 1,379 | 0,819 | 214,833 | 891,518 | 19,244 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 76,986 | 64,15 | 291,751 | 2 010,725 | 1,066 | 4,822 | 158,217 | 823,98 | 16,271 |

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

Шеф-повар:  / Морина О.В

Врач(диетсестра):

Бухгалтер:  / Одинцова А. А.