

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 20 июля 2023 г.
Подпись _____

**Ежедневное меню
на 21 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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом	28,571/5	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	434	6,88	11,134	30,342	299,414	0,129	0,249	1,08	208,974	1,782
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	119	3,035	3,154	5,593	61,523	0,03	0,095	0,619	131,138	0,06
	Итого:	119	3,035	3,154	5,593	61,523	0,03	0,095	0,619	131,138	0,06
Обед											
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами	120	8,48	4,08	4,48	86,9	0,02	0,02	8,1	32,54	1
164,1	Картофель отварной	75	1,49	1,76	11,505	71,77	0,07	0,05	6,185	7,51	0,63
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	73	1,509	0,37	6,881	75,433	0,185	0,044	0,968	34,602	0,993
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	756	23,433	15,86	64,242	534,528	0,427	0,262	32,654	148,356	5,823
Уплотненный полдник											
487	Салат «Степной»	150	1,725	12,65	10,625	163,325	0,103		15,625	26,65	1,035
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
0,23	Груша	86	0,344	0,026	8,17	34,873	0,017	0,026	4,3	16,34	1,978
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	610	20,63	44,419	93,671	792,458	0,598	0,168	40,079	208,71	4,908
	Итого за день:	1 919	53,977	74,566	193,848	1 687,923	1,183	0,774	74,432	697,179	12,573
	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: 178,64 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.