

День: 1  
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. 20 августа 2023 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
на 21 августа 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
	<b>Завтрак</b>										
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
100,2	Бутерброд с сыром	30,457/2/13,832	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
	<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>22,07</b>	<b>30,2</b>	<b>39,65</b>	<b>518,4</b>	<b>0,168</b>	<b>0,536</b>	<b>4,97</b>	<b>343,04</b>	<b>4,45</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
508	Напиток "Витошка"	100			8,45		0,15		10		
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>8,45</b>		<b>0,15</b>		<b>10</b>		
	<b>Обед</b>										
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
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
251,1	Азу с говядиной+	230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78	3,3
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
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>18,69</b>	<b>22,494</b>	<b>71,69</b>	<b>586,814</b>	<b>0,378</b>	<b>0,126</b>	<b>43,99</b>	<b>140,554</b>	<b>6,986</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
180,1	Вареники ленивые	155	19,117	18,424	27,073	351,462	0,077	0,31	0,258	169,053	1,007
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,29	Яблоко	76	0,03	0,03	7,448	32,437	0,023	0,015	125,4	12,16	1,672
0,1	Хлеб пшеничный	43	4,085	0,484	25,091	123,41	0,086	0,032		12,363	1,021
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>574</b>	<b>30,015</b>	<b>24,138</b>	<b>145,658</b>	<b>915,769</b>	<b>0,307</b>	<b>0,462</b>	<b>128,269</b>	<b>306,411</b>	<b>6,216</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 789</b>	<b>70,775</b>	<b>76,832</b>	<b>265,447</b>	<b>2 020,983</b>	<b>1,003</b>	<b>1,124</b>	<b>187,23</b>	<b>790,005</b>	<b>17,651</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,816</b>	<b>65,702</b>	<b>297,672</b>	<b>2 050,885</b>	<b>1,211</b>	<b>4,883</b>	<b>176,094</b>	<b>868,286</b>	<b>18,061</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
Стоимость по плану 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 179,54 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / *Тасмаиденова М.М.*

контрактный управляющий: \_\_\_\_\_ / Кирьян Е. А.