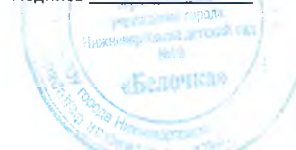


День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023  
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 20 сентября 2023 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_



**Ежедневное меню  
 на 21 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              | Са                       | Fe            |
| <b>Завтрак</b>             |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 6,1                        | Каша манная молочная             | 200          | 7,9                 | 5,2           | 34,4           | 217,8                          | 0,08         | 0,21         | 0,96           | 198,4                    | 0,43          |
| 268                        | Бутерброды с маслом              | 29,73/5      | 2,45                | 7,55          | 14,62          | 136                            | 0,05         | 0,03         |                | 9,3                      | 0,62          |
| 33                         | Чай с сахаром                    | 200          | 0,2                 |               | 0,04           | 49                             |              | 0,01         | 0,1            | 4,4                      | 0,86          |
|                            | <b>Итого:</b>                    | <b>435</b>   | <b>10,55</b>        | <b>12,75</b>  | <b>49,06</b>   | <b>402,8</b>                   | <b>0,13</b>  | <b>0,25</b>  | <b>1,06</b>    | <b>212,1</b>             | <b>1,91</b>   |
| <b>Завтрак 2ой</b>         |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 281,1                      | Ряженка                          | 204          | 5,916               | 5,1           | 8,568          | 104,267                        | 0,045        | 0,026        | 0,612          | 252,96                   | 0,204         |
| 0,14                       | Печенье                          | 20           | 1,6                 | 2,6           | 13,4           | 84                             | 0,007        | 0,005        |                | 2,608                    | 0,189         |
|                            | <b>Итого:</b>                    | <b>224</b>   | <b>7,516</b>        | <b>7,7</b>    | <b>21,968</b>  | <b>188,267</b>                 | <b>0,052</b> | <b>0,031</b> | <b>0,612</b>   | <b>255,568</b>           | <b>0,393</b>  |
| <b>Обед</b>                |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 58                         | Икра кабачковая                  | 60           | 1,4                 | 4,6           | 7,4            | 66,8                           | 0,04         | 0,04         | 10,7           | 26,49                    | 0,73          |
| 220                        | Мясо для супа                    | 20           | 5,2                 | 3,36          |                | 50,8                           | 0,01         | 0,032        |                | 6                        | 0,32          |
| 80,1                       | Рассольник ленинградский         | 200          | 1,904               | 4,104         | 30             | 99,6                           | 0,066        | 0,053        | 5,64           | 16,8                     | 0,744         |
| 0,13                       | Сметана в суп                    | 7            | 0,21                | 0,7           | 0,193          | 7,91                           |              | 0,018        | 0,044          | 6,3                      | 0,018         |
| 222                        | Зелень в суп                     | 2            | 0,052               | 0,012         | 0,08           | 0,6                            |              | 0,004        | 2              | 4,46                     | 0,032         |
| 0,2                        | Чеснок                           | 3            | 0,195               | 0,015         | 0,897          | 4,5                            | 0,002        | 0,002        | 0,3            | 5,4                      | 0,045         |
| 112,1                      | Котлеты рыбные                   | 79           | 14,418              | 2,271         | 8,098          | 108,428                        | 0,069        | 0,099        | 0,988          | 47,064                   | 0,632         |
| 104,2                      | Картофельное пюре                | 150          | 3,18                | 4,09          | 20,99          | 139,01                         | 0,13         | 0,11         | 10,81          | 37,04                    | 1,1           |
| 128                        | Компот из смеси сухофруктов+     | 200          | 1,5                 |               | 44,206         | 173,46                         | 0,02         | 0,08         | 2,5            | 57,9                     | 1,56          |
| 0,09                       | Хлеб ржаной                      | 51           | 3,366               | 0,612         | 17,442         | 90,28                          | 0,092        | 0,041        |                | 17,85                    | 1,989         |
|                            | <b>Итого:</b>                    | <b>772</b>   | <b>31,425</b>       | <b>19,764</b> | <b>129,305</b> | <b>741,388</b>                 | <b>0,43</b>  | <b>0,478</b> | <b>32,981</b>  | <b>225,304</b>           | <b>7,17</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b> |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 216,1                      | Помидоры свежие порциями         | 63           | 0,735               | 0,105         | 2,415          | 13,02                          | 0,042        | 0,021        | 15,75          | 8,82                     | 0,567         |
| 236                        | Печень по-строгановски           | 79           | 9,371               | 8,315         | 5,688          | 135,09                         | 0,188        |              | 20,115         | 26,09                    | 4,227         |
| 204,1                      | Гречка рассыпчатая               | 150          | 9,02                | 2,34          | 45,59          | 216,11                         | 0,24         | 0,13         |                | 19,55                    | 4,59          |
| 0,4                        | Сок фруктовый                    | 200          | 1                   | 0,2           | 27,6           | 107,28                         | 0,04         | 0,02         | 4              | 40                       | 0,8           |
| 0,23                       | Груша                            | 102          | 0,408               | 0,031         | 9,69           | 41,361                         | 0,02         | 0,031        | 5,1            | 19,38                    | 2,346         |
| 0,1                        | Хлеб пшеничный                   | 38           | 3,61                | 0,428         | 22,173         | 109,06                         | 0,076        | 0,029        |                | 10,925                   | 0,903         |
| 0,01                       | Соль+                            | 5            |                     |               |                |                                |              |              |                | 18,4                     | 0,145         |
|                            | <b>Итого:</b>                    | <b>637</b>   | <b>24,144</b>       | <b>11,418</b> | <b>113,156</b> | <b>621,921</b>                 | <b>0,606</b> | <b>0,23</b>  | <b>44,965</b>  | <b>143,165</b>           | <b>13,577</b> |
|                            | <b>Итого за день:</b>            | <b>2 068</b> | <b>73,635</b>       | <b>51,632</b> | <b>313,489</b> | <b>1 954,375</b>               | <b>1,218</b> | <b>0,989</b> | <b>79,619</b>  | <b>836,137</b>           | <b>23,049</b> |
|                            | <b>Итого среднее за 10 дней:</b> |              | <b>76,948</b>       | <b>65,869</b> | <b>297,063</b> | <b>2 043,842</b>               | <b>1,151</b> | <b>4,878</b> | <b>159,419</b> | <b>863,849</b>           | <b>17,857</b> |

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 198,8 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.