

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Черновик Весна-лето сад 2023  
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 21 июня 2023 г.  
 Подпись



**Ежедневное меню  
 на 22 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
	<b>Завтрак</b>										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	200	3,467	3,733	14,667	107,467	0,067	0,227	1,12	219,707	0,227
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом	5/31,69	2,59	7,981	15,455	143,771	0,053	0,032		9,831	0,655
	<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>8,557</b>	<b>13,315</b>	<b>44,438</b>	<b>328,498</b>	<b>0,18</b>	<b>0,508</b>	<b>2,27</b>	<b>270,398</b>	<b>1,472</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
281,1	Ряженка	94	2,726	2,35	3,948	48,044	0,021	0,012	0,282	116,56	0,094
0,14	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0,007	0,005		2,608	0,189
	<b>Итого:</b>	<b>114</b>	<b>4,326</b>	<b>4,95</b>	<b>17,348</b>	<b>132,044</b>	<b>0,028</b>	<b>0,017</b>	<b>0,282</b>	<b>119,168</b>	<b>0,283</b>
	<b>Обед</b>										
79,1	Рассольник домашний	203	1,827	4,166	11,88	98,658	0,067	0,054	8,918	24,319	0,825
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	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,2	Чеснок	4	0,26	0,02	1,196	6	0,003	0,003	0,4	7,2	0,06
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	230	21,6	24,47	21,7	394,06	0,24		29,52	40,74	4,76
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	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>28,973</b>	<b>30,01</b>	<b>97,42</b>	<b>774,809</b>	<b>0,425</b>	<b>0,202</b>	<b>44,382</b>	<b>161,699</b>	<b>9,337</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями	62	0,723	0,103	2,377	12,813	0,041	0,021	15,5	8,68	0,558
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
105	Рис отварной	150	3,64	4,18	35,17	210,45	0,03	0,02		5,26	0,5
183	Соус сметанный	20	0,307	0,413	1,133	9,707	0,007	0,007	0,007	4,413	0,033
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный	26	2,47	0,293	15,171	74,62	0,052	0,02		7,475	0,618
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>543</b>	<b>21,84</b>	<b>7,389</b>	<b>85,457</b>	<b>507,15</b>	<b>0,21</b>	<b>0,177</b>	<b>57,757</b>	<b>96,728</b>	<b>3,114</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 794</b>	<b>63,696</b>	<b>55,663</b>	<b>244,663</b>	<b>1 742,501</b>	<b>0,843</b>	<b>0,904</b>	<b>104,691</b>	<b>647,994</b>	<b>14,206</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,986</b>	<b>64,15</b>	<b>291,751</b>	<b>2 010,725</b>	<b>1,066</b>	<b>4,822</b>	<b>158,217</b>	<b>823,98</b>	<b>16,271</b>

Стоимость рациона: 130,82 руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 148,9 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.  
 Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /  
 Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.