

День: 5
 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. 21 сентября 2023 г.
 Подпись
 Учреждение города
 Нижневартовска детский сад
 №10
 «Белочка»

**Ежедневное меню
 на 22 сентября 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	126	12,6	12,915	2,52	176,085	0,063	0,347	0,189	85,932	2,016
0,25	Батон нарезной	44	4,18	0,495	25,685	126,313	0,088	0,033		12,65	1,045
35,1	Кофейный напиток+	245	3,063	1,96	17,537	94,644	0,074	0,306	1,409	50,054	0,723
	Итого:	475	20,959	15,596	54,174	437,042	0,237	0,698	4,478	151,636	4,024
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	217	5,534	5,751	10,199	112,189	0,054	0,174	1,128	239,134	0,109
	Итого:	217	5,534	5,751	10,199	112,189	0,054	0,174	1,128	239,134	0,109
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
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
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
227,1	Плов из отварной говядины	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,29	Яблоко	105	0,042	0,042	10,29	44,814	0,032	0,021	173,25	16,8	2,31
0,09	Хлеб ржаной	54	3,564	0,648	18,468	95,591	0,097	0,043		18,9	2,106
	Итого:	877	26,166	24,804	108,852	757,309	0,387	0,198	215,144	170,964	9,85
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
258,3	Картофель тушеный	200	5,24	4,76	34,16	200,43	0,211	0,177	17,58	61,68	1,78
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,18	Вафли	20	1,1	6	12	108	0,002	0,001		0,714	0,043
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
	Итого:	523	11,05	11,247	87,745	495,11	0,319	0,346	241,78	114,319	8,23
	Итого за день:	2 092	63,708	57,398	260,97	1 801,649	0,997	1,416	462,53	676,053	22,213
	Итого среднее за 10 дней:		76,948	65,869	297,063	2 043,842	1,151	4,878	159,419	863,849	17,857

Стоимость рациона: 196,97 руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 188,06 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.