

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 22 августа 2023 г.
Подпись



**Ежедневное меню
на 23 августа 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											
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом	5/29,326	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	434	15,88	14,734	79,802	519,214	0,229	0,329	1,44	291,774	2,972
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	178	11,711	3,513	8,197	109,611		0,069	1,405	290,421	0,234
	Итого:	178	11,711	3,513	8,197	109,611		0,069	1,405	290,421	0,234
Обед											
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
239,1	Мясо для супа (куры)	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
261	Котлеты рубленные из птицы	70	11,305	10,369	11,778	185,5	0,079	0,114	0,639	29,838	1,138
212,1	Капуста тушеная	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	680	26,737	26,431	88,774	680,35	0,372	0,319	77,937	215,958	7,042
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	66	0,44	0,066	1,21	7,26	0,022	0,011	4,62	11,22	0,33
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,503
148,1	Ватрушка с творогом+	60	8,467	2,133	27,4	154,333	0,093	0,107	0,107	39,04	0,953
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,29	Яблоко	71	0,028	0,028	6,958	30,303	0,021	0,014	117,15	11,36	1,562
	Итого:	623	33,207	17,918	87,024	638,866	0,494	0,163	139,347	146,484	5,601
	Итого за день:	1 915	87,535	62,596	263,797	1 948,041	1,094	0,88	220,129	944,637	15,849
	Итого среднее за 10 дней:		77,8	65,69	297,597	2 050,103	1,211	4,883	181,554	871,086	18,063

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 173,85 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.