

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Черновик- Осень-зима сад 2023
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 22 октября 2023 г.
 Подпись _____



Ежедневное меню на 23 октября 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	Ca	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	435	14,25	13,05	65,46	488,2	0,05	24,04	1,03	199,64	4,14
	Завтрак 2ой										
508	Напиток "Витошка"	100			8,45		0,15		10		
	Итого:	100			8,45		0,15		10		
	Обед										
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
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
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	795	41,721	25,451	124,064	758,974	0,452	0,264	28,474	148,045	7,268
	Уплотненный полдник										
144,2	Запеканка из творога	170	27,073	28,206	13,77	411,528	0,085	0,453	0,397	252,45	1,133
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,1	Хлеб пшеничный	45	4,275	0,506	26,258	129,15	0,09	0,034		12,938	1,069
	Итого:	505	36,247	33,512	95,75	831,018	0,262	0,522	1,783	325,947	5,129
	Итого за день:	1 835	92,218	72,013	293,724	2 078,192	0,914	24,826	41,287	673,632	16,537
	Итого среднее за 10 дней:		78,435	67,817	302,62	2 087,037	1,053	5,906	186,381	869,917	17,585

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 192,93 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.
 Врач(диетсестра): _____ / Гасанбекова М. М.
 Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.