

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска 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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>14,25</b>	<b>13,05</b>	<b>65,46</b>	<b>488,2</b>	<b>0,05</b>	<b>24,04</b>	<b>1,03</b>	<b>199,64</b>	<b>4,14</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
508	Напиток "Витошка"	100			8,45		0,15		10		
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>8,45</b>		<b>0,15</b>		<b>10</b>		
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>795</b>	<b>41,721</b>	<b>25,451</b>	<b>124,064</b>	<b>758,974</b>	<b>0,452</b>	<b>0,264</b>	<b>28,474</b>	<b>148,045</b>	<b>7,268</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>36,247</b>	<b>33,512</b>	<b>95,75</b>	<b>831,018</b>	<b>0,262</b>	<b>0,522</b>	<b>1,783</b>	<b>325,947</b>	<b>5,129</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 835</b>	<b>92,218</b>	<b>72,013</b>	<b>293,724</b>	<b>2 078,192</b>	<b>0,914</b>	<b>24,826</b>	<b>41,287</b>	<b>673,632</b>	<b>16,537</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,435</b>	<b>67,817</b>	<b>302,62</b>	<b>2 087,037</b>	<b>1,053</b>	<b>5,906</b>	<b>186,381</b>	<b>869,917</b>	<b>17,585</b>

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.