

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижеварттовска ДО №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 23 июля 2023 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

### Ежедневное меню на 24 июля 2023 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
312,2	Икра кабачковая порционная	45	0,765	5,985	2,295	66,6	0,014	0,027	3,15	19,35	0,315
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
34	Чай с молоком	199	1,891	1,891	14,726	83,481	0,02	0,08	0,478	74,625	1,184
100,2	Бутерброд с сыром	28,927/ 2/13,83 2	6,991	7,842	18,959	174,044	0,068	0,088	0,108	156,836	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>408</b>	<b>21,647</b>	<b>28,017</b>	<b>38,38</b>	<b>491,825</b>	<b>0,162</b>	<b>0,525</b>	<b>3,915</b>	<b>332,651</b>	<b>4,319</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>										
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
0,13	Сметана в суп	11	0,33	1,1	0,303	12,43		0,028	0,069	9,9	0,028
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
251,1	Азу с говядиной+	230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78	3,3
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>694</b>	<b>18,882</b>	<b>22,718</b>	<b>72,429</b>	<b>592,614</b>	<b>0,382</b>	<b>0,132</b>	<b>44,003</b>	<b>143,054</b>	<b>7,069</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
180,1	Вареники ленивые	158	19,487	18,781	27,597	358,265	0,079	0,316	0,263	172,325	1,027
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
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
	<b>Итого:</b>	<b>571</b>	<b>29,91</b>	<b>24,438</b>	<b>143,166</b>	<b>907,795</b>	<b>0,298</b>	<b>0,464</b>	<b>126,624</b>	<b>308,085</b>	<b>6,094</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 773</b>	<b>70,438</b>	<b>75,174</b>	<b>262,425</b>	<b>1 992,234</b>	<b>0,992</b>	<b>1,121</b>	<b>184,542</b>	<b>783,79</b>	<b>17,482</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,915</b>	<b>65,888</b>	<b>297,771</b>	<b>2 049,172</b>	<b>1,154</b>	<b>4,878</b>	<b>175,408</b>	<b>863,664</b>	<b>18,001</b>

Стоимость рациона: руб.

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней: 178,43 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одицова А. А.