

День: 4
 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. 28 августа 2023 г.
 Подпись



Ежедневное меню на 24 августа 2023 г.

№ рецептур	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											
6,1	Каша манная молочная	201	7,94	5,226	34,572	218,889	0,08	0,211	0,965	199,392	0,432
100,2	Бутерброд с сыром	29,421/2/13,832	6,991	7,842	18,959	174,044	0,068	0,088	0,108	156,836	0,9
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	445	15,131	13,068	53,571	441,933	0,149	0,309	1,172	360,628	2,192
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	170	4,93	4,25	7,14	86,889	0,038	0,022	0,51	210,8	0,17
0,14	Печенье	40	3,2	5,2	26,8	168	0,014	0,01		5,216	0,378
	Итого:	210	8,13	9,45	33,94	254,889	0,051	0,031	0,51	216,016	0,548
Обед											
58	Икра кабачковая	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,2	Чеснок	5	0,325	0,025	1,495	7,5	0,003	0,003	0,5	9	0,075
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
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	778	32,869	20,707	129,007	754,28	0,429	0,489	33,2	230,85	7,173
Уплотненный полдник											
216,1	Помидоры свежие порциями	62	0,723	0,103	2,377	12,813	0,041	0,021	15,5	8,68	0,558
236	Печень по – строгановски	79	9,371	8,315	5,688	135,09	0,188		20,115	26,09	4,227
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,02	Бананы	108	1,62	0,108	22,68	94,284	0,043	0,054	10,8	8,64	0,648
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
	Итого:	645	25,63	11,527	127,858	683,247	0,634	0,255	50,415	133,147	11,941
	Итого за день:	2 078	81,759	54,752	344,376	2 134,349	1,264	1,084	85,298	940,641	21,854
	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: 170,99 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.