

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
<b>Завтрак</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>15,131</b>	<b>13,068</b>	<b>53,571</b>	<b>441,933</b>	<b>0,149</b>	<b>0,309</b>	<b>1,172</b>	<b>360,628</b>	<b>2,192</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,13</b>	<b>9,45</b>	<b>33,94</b>	<b>254,889</b>	<b>0,051</b>	<b>0,031</b>	<b>0,51</b>	<b>216,016</b>	<b>0,548</b>
<b>Обед</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>778</b>	<b>32,869</b>	<b>20,707</b>	<b>129,007</b>	<b>754,28</b>	<b>0,429</b>	<b>0,489</b>	<b>33,2</b>	<b>230,85</b>	<b>7,173</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
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
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>25,63</b>	<b>11,527</b>	<b>127,858</b>	<b>683,247</b>	<b>0,634</b>	<b>0,255</b>	<b>50,415</b>	<b>133,147</b>	<b>11,941</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 078</b>	<b>81,759</b>	<b>54,752</b>	<b>344,376</b>	<b>2 134,349</b>	<b>1,264</b>	<b>1,084</b>	<b>85,298</b>	<b>940,641</b>	<b>21,854</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,8</b>	<b>65,69</b>	<b>297,597</b>	<b>2 050,103</b>	<b>1,211</b>	<b>4,883</b>	<b>181,554</b>	<b>871,086</b>	<b>18,063</b>

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.