

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


" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДСН №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 24 июля 2023 г.
Подпись



**Ежедневное меню
на 25 июля 2023 г.**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная молочная	201	11,658	5,528	51,054	304,716		24,12	0,935	186,87	2,673
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	441	20,068	10,118	92,79	548,756	0,16	24,15	3,535	438,82	3,873
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	199	5,572	6,766	21,89	171,14	0,055	0,254	1,791	240,79	0,199
	Итого:	199	5,572	6,766	21,89	171,14	0,055	0,254	1,791	240,79	0,199
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	62	0,413	0,062	1,137	6,82	0,021	0,01	4,34	10,54	0,31
81,1	Суп картофельный	200	2	2,304	15,304	93,4	0,093	0,066	8,013	16,664	0,893
222	Зелень в суп	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	214	13,876	8,414	13,933	186,214	0,09	0,766	107,529	22,977	1,498
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	753	26,762	15,58	65,261	507,123	0,313	1,059	343,882	95,801	10,097
Уплотненный полдник											
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
103,1	Макаронные изделия отварные	160	13,067	4,608	79,861	244,651	0,245	0,096		29,984	1,739
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,004	0,001		1,071	0,064
0,02	Бананы	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
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:	606	24,942	22,684	166,781	804,126	0,385	0,217	14,24	101,783	6,622
	Итого за день:	1 999	77,343	55,147	346,723	2 031,145	0,913	25,68	363,448	877,193	20,791
	Итого среднее за 10 дней:		76,928	65,891	297,791	2 049,322	1,154	4,879	175,908	864,779	18,009

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 181,62 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Одицова А. А.