

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 24 сентября 2023 г.  
Подпись: \_\_\_\_\_  
Образовательное учреждение города  
Нижневартовска детский сад  
№10  
«Белочка»

### Ежедневное меню на 25 сентября 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>											
8,1	Каша кукурузная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом	5/30,55 6	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	<b>Итого:</b>	<b>436</b>	<b>16,02</b>	<b>15,166</b>	<b>80,638</b>	<b>526,986</b>	<b>0,181</b>	<b>0,341</b>	<b>1,41</b>	<b>281,996</b>	<b>3,508</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
128	Компот из смеси сухофруктов+	100	0,75		22,103	86,73	0,01	0,04	1,25	28,95	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>22,103</b>	<b>86,73</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>1,25</b>	<b>28,95</b>	<b>0,78</b>
<b>Обед</b>											
79,1	Рассольник домашний	201	1,809	4,125	11,763	97,686	0,067	0,053	8,83	24,08	0,817
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
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
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
103,1	Макаронные изделия отварные	160	13,067	4,608	79,861	244,651	0,245	0,096		29,984	1,739
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
313,1	Соус томатный с овощами	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
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>747</b>	<b>43,069</b>	<b>26,062</b>	<b>138,916</b>	<b>791,737</b>	<b>0,519</b>	<b>0,286</b>	<b>15,58</b>	<b>169,425</b>	<b>7,259</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
150,1	Суфле творожное	181	32,354	17,195	33,711	412,68	0,091	0,407	0,498	234,553	0,996
182,1	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
130,1	Кисель из яблок+	200	0,2	0,2	36,606	150,96	0,01	0,01	17,4	7,81	0,59
337,1	Булочка "Тюменская"+	63	3,798	5,607	34,731	204,3	0,077		0,09	21,114	0,702
0,1	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>519</b>	<b>41,502</b>	<b>24,365</b>	<b>137,223</b>	<b>931,44</b>	<b>0,277</b>	<b>0,475</b>	<b>18,048</b>	<b>308,592</b>	<b>3,66</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 802</b>	<b>101,34</b>	<b>65,592</b>	<b>378,88</b>	<b>2 336,893</b>	<b>0,988</b>	<b>1,141</b>	<b>36,288</b>	<b>788,963</b>	<b>15,206</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,948</b>	<b>65,869</b>	<b>297,063</b>	<b>2 043,842</b>	<b>1,151</b>	<b>4,878</b>	<b>159,419</b>	<b>863,849</b>	<b>17,857</b>

Стоимость рациона: 202,25 руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 187,32 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.