

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Черновик Весна-лето сад 2023
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. _____
 25 июня 2023 г.
 Подпись _____



**Ежедневное меню
 на 26 июня 2023 г.**

№ рецептуры	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											
8,1	Каша кукурузная молочная	201	11,658	5,528	51,054	304,716	0,111	0,231	0,935	198,417	1,688
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	442	17,453	7,889	89,788	506,317	0,213	0,342	1,415	285,205	3,852
Завтрак 2ой											
128	Компот из смеси сухофруктов+	100	0,75		22,103	86,73	0,01	0,04	1,25	28,95	0,78
	Итого:	100	0,75		22,103	86,73	0,01	0,04	1,25	28,95	0,78
Обед											
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	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
225,1	Запеканка из печени с рисом	80	13,532	4,032	11,2	135,268	0,076		8,148	10,568	1,712
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
183	Соус сметанный	31	0,475	0,641	1,757	15,045	0,01	0,01	0,01	6,841	0,052
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
	Итого:	740	36,881	17,365	163,88	729,244	0,526	0,266	19,855	137,929	7,299
Уплотненный полдник											
16,1	Сырники из творога	154	11,396	5,441	14,271	146,3	0,092	0,37	0,339	220,518	1,078
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
182,1	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
0,1	Хлеб пшеничный	48	4,56	0,54	28,008	137,76	0,096	0,036		13,8	1,14
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	497	21,439	11,181	102,693	599,4	0,289	0,436	1,715	294,808	5,243
	Итого за день:	1 779	76,523	36,435	378,464	1 921,691	1,038	1,084	24,234	746,891	17,174
	Итого среднее за 10 дней:		76,986	64,15	291,751	2 010,725	1,066	4,822	158,217	823,98	16,271

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 142,06 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.