

День: 3  
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. 25 июля 2023 г.  
Подпись \_\_\_\_\_



**Ежедневное меню  
на 26 июля 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
<b>Завтрак</b>											
322	Каша ячневая молочная	201	11,658	5,528	51,054	304,716	0,161	0,221	0,965	208,779	1,186
37,1	Молоко кипяченое	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
268	Бутерброды с маслом	5/29,74	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>19,234</b>	<b>18,404</b>	<b>75,121</b>	<b>544,633</b>	<b>0,261</b>	<b>0,412</b>	<b>2,01</b>	<b>439,581</b>	<b>1,906</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,24	Йогурт	202	13,289	3,987	9,303	124,389		0,079	1,595	329,579	0,266
	<b>Итого:</b>	<b>202</b>	<b>13,289</b>	<b>3,987</b>	<b>9,303</b>	<b>124,389</b>		<b>0,079</b>	<b>1,595</b>	<b>329,579</b>	<b>0,266</b>
<b>Обед</b>											
8	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
239,1	Мясо для супа (куры)	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
261	Котлеты рубленые из птицы	69	11,144	10,221	11,609	182,85	0,078	0,112	0,63	29,411	1,121
212,1	Капуста тушеная	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
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
	<b>Итого:</b>	<b>684</b>	<b>26,906</b>	<b>26,343</b>	<b>90,315</b>	<b>686,551</b>	<b>0,38</b>	<b>0,321</b>	<b>77,928</b>	<b>217,282</b>	<b>7,22</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	71	0,473	0,071	1,302	7,81	0,024	0,012	4,97	12,07	0,355
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	180	20,277	15,219	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,503
148,1	Ватрушка с творогом+	60	8,467	2,133	27,4	154,333	0,093	0,107	0,107	39,04	0,953
272,1	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,	Нектарин	120	1,272	0,384	10,62	52,8	0,041	0,032	6,48	7,2	0,336
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>674</b>	<b>34,199</b>	<b>18,245</b>	<b>89,027</b>	<b>653,303</b>	<b>0,509</b>	<b>0,179</b>	<b>29,027</b>	<b>142,311</b>	<b>4,329</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 997</b>	<b>93,627</b>	<b>66,978</b>	<b>263,766</b>	<b>2 008,876</b>	<b>1,15</b>	<b>0,991</b>	<b>110,559</b>	<b>1 128,753</b>	<b>13,721</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,928</b>	<b>65,891</b>	<b>297,791</b>	<b>2 049,322</b>	<b>1,154</b>	<b>4,879</b>	<b>175,908</b>	<b>864,779</b>	<b>18,009</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 180,77 руб.

Шеф-повар: Морина О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

Бухгалтер: Одинцова А. А.