

День: 2  
 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. 25 сентября 2023 г.  
 Подпись



### Ежедневное меню на 26 сентября 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>											
3,1	Каша рисовая молочная	234	8,073	6,084	41,535	255,528	0,082	0,246	1,123	228,033	0,503
35,1	Кофейный напиток+	243	3,038	1,944	17,394	93,871	0,073	0,304	1,397	49,645	0,717
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>517</b>	<b>14,911</b>	<b>8,478</b>	<b>82,279</b>	<b>464,229</b>	<b>0,235</b>	<b>0,579</b>	<b>2,52</b>	<b>289,178</b>	<b>2,17</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,24	Йогурт	189	12,434	3,73	8,704	116,384		0,074	1,492	308,368	0,249
	<b>Итого:</b>	<b>189</b>	<b>12,434</b>	<b>3,73</b>	<b>8,704</b>	<b>116,384</b>		<b>0,074</b>	<b>1,492</b>	<b>308,368</b>	<b>0,249</b>
<b>Обед</b>											
59,1	Икра овощная	74	1,973	4,933	8,633	76,837	0,049	0,049	9,99	36,445	0,863
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
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
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
115,1	Пудинг рыбный	82	12,915	3,793	5,74	108,343	0,072	0,103	0,625	50,481	0,82
104,2	Картофельное пюре	155	3,286	4,226	21,69	143,644	0,134	0,114	11,17	38,275	1,137
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>794</b>	<b>29,261</b>	<b>23,839</b>	<b>90,566</b>	<b>685,473</b>	<b>0,416</b>	<b>0,421</b>	<b>77,306</b>	<b>200,585</b>	<b>6,791</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
48,1	Салат картофельный с огурцами	60	4,6	7,9	1,4	95	0,02	0,04	1,62	26,11	0,02
15,1	Омлет натуральный	126	12,6	12,915	2,52	176,085	0,063	0,347	0,189	85,932	2,016
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,004	0,001		1,071	0,064
0,43	Слива	102	1,122	0,408	10,812	49,246	0,01	0,01	15,3	33,66	1,836
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,1	Хлеб пшеничный	47	4,465	0,529	27,425	134,89	0,094	0,035		13,513	1,116
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>24,437</b>	<b>30,752</b>	<b>77,056</b>	<b>617,221</b>	<b>0,491</b>	<b>0,433</b>	<b>37,109</b>	<b>178,686</b>	<b>5,198</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 070</b>	<b>81,043</b>	<b>66,799</b>	<b>258,605</b>	<b>1 883,307</b>	<b>1,141</b>	<b>1,508</b>	<b>118,427</b>	<b>976,817</b>	<b>14,407</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: 173,86 руб.

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 187,54 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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