

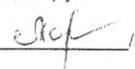
День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Черновик Весна-лето сад 2023
 Возрастная категория: Сад 2

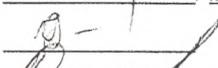
" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 26 июня 2023 г.
 Подпись

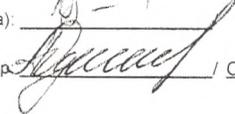
Ежедневное меню
 на 27 июня 2023 г.

№ 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											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
268	Бутерброды с маслом	5/30,359	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	435	14,96	16,89	67,406	483,01	0,21	0,24	3,56	448,15	1,3
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	88	2,464	2,992	9,68	75,68	0,024	0,112	0,792	106,48	0,088
	Итого:	88	2,464	2,992	9,68	75,68	0,024	0,112	0,792	106,48	0,088
Обед											
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
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
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
164,1	Картофель отварной	75	1,49	1,76	11,505	71,77	0,07	0,05	6,185	7,51	0,63
60,2	Икра морковная	75	2,125	6,875	10,875	107,375	0,025	0,038	6,2	31,875	1,425
215,1	Огурцы свежие порциями	67	0,447	0,067	1,228	7,37	0,022	0,011	4,69	11,39	0,335
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
273,1	Компот из апельсинов*+	200	0,45		28,002	114,72	0,016	0,014	12,9	23,52	0,24
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	785	30,964	20,628	83,54	639,919	0,348	0,361	43,255	192,699	6,289
Уплотненный полдник											
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
149,1	Ватрушка с повидлом+	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,02	Бананы	101	1,515	0,101	21,21	88,173	0,04	0,051	10,1	8,08	0,606
0,1	Хлеб пшеничный	44	4,18	0,495	25,674	126,28	0,088	0,033		12,65	1,045
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	520	20,875	13,066	115,294	571,663	0,571	0,417	30,32	125,9	4,766
	Итого за день:	1 828	69,263	53,576	275,92	1 770,272	1,154	1,129	77,927	873,229	12,443
	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: 149,57 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра): 

Бухгалтер:  / Одинцова А. А.