

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023  
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижнеартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. \_\_\_\_\_ 2023 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_



**Ежедневное меню  
 на 28 июля 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>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	51	0,949	0,192	7,167	34	0,01	0,01	2,448	2,55	0,204
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,25	Батон нарезной	42	3,99	0,473	24,518	120,572	0,084	0,032		12,075	0,998
35,1	Кофейный напиток+	201	2,513	1,608	14,388	77,646	0,06	0,251	1,156	41,064	0,593
	<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>19,451</b>	<b>14,573</b>	<b>48,472</b>	<b>399,918</b>	<b>0,215</b>	<b>0,623</b>	<b>3,784</b>	<b>137,529</b>	<b>3,714</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
37,1	Молоко кипяченое	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
	<b>Итого:</b>	<b>201</b>	<b>5,126</b>	<b>5,327</b>	<b>9,447</b>	<b>103,917</b>	<b>0,05</b>	<b>0,161</b>	<b>1,045</b>	<b>221,502</b>	<b>0,101</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	81	0,945	0,135	3,105	16,74	0,054	0,027	20,25	11,34	0,729
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
222	Зелень в суп	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
227,1	Плов из отварной говядины	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,32	Нектарин	138	1,463	0,442	12,213	60,72	0,047	0,037	7,452	8,28	0,386
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>928</b>	<b>29,902</b>	<b>26,065</b>	<b>109,952</b>	<b>786,534</b>	<b>0,414</b>	<b>0,212</b>	<b>53,546</b>	<b>157,554</b>	<b>8,083</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	91	0,607	0,091	1,668	10,01	0,03	0,015	6,37	15,47	0,455
258,3	Картофель тушеный	200	5,24	4,76	34,16	200,43	0,211	0,177	17,58	61,68	1,78
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,18	Вафли	20	1,1	6	12	108	0,002	0,001		0,714	0,043
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>12,152</b>	<b>11,29</b>	<b>114,791</b>	<b>603,83</b>	<b>0,342</b>	<b>0,302</b>	<b>26,45</b>	<b>165,377</b>	<b>4,909</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 098</b>	<b>66,63</b>	<b>57,253</b>	<b>282,662</b>	<b>1 894,199</b>	<b>1,02</b>	<b>1,298</b>	<b>84,825</b>	<b>681,962</b>	<b>16,807</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,952</b>	<b>65,971</b>	<b>297,813</b>	<b>2 050,226</b>	<b>1,154</b>	<b>4,881</b>	<b>175,913</b>	<b>865,499</b>	<b>18,011</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 184,19 руб.

Шеф-повар: Морина О. В.

Врач(диетсестра): Одинцова А. А.

Бухгалтер: Одинцова А. А.