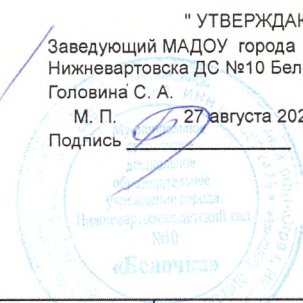


День: 1
Неделя: 2
Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 27 августа 2023 г.
Подпись



**Ежедневное меню
на 28 августа 2023 г.**

№ рецептур уры	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
268	Бутерброды с маслом	5/30,488	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	436	16,008	14,978	80,474	524,616	0,181	0,341	1,415	282,717	3,498
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											
79,1	Рассольник домашний	200	1,8	4,104	11,704	97,2	0,066	0,053	8,786	23,96	0,813
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
103,1	Макаронные изделия отварные	160	13,067	4,608	79,861	244,651	0,245	0,096		29,984	1,739
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
313,1	Соус томатный с овощами	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	750	44,294	26,869	138,515	802,181	0,52	0,293	15,536	170,455	7,295
Уплотненный полдник											
150,1	Суфле творожное	180	32,175	17,1	33,525	410,4	0,09	0,405	0,495	233,258	0,99
182,1	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
337,1	Булочка "Тюменская"+	70	4,22	6,23	38,59	227	0,085		0,1	23,46	0,78
0,1	Хлеб пшеничный	48	4,56	0,54	28,008	137,76	0,096	0,036		13,8	1,14
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	523	41,655	24,87	122,447	880,5	0,271	0,471	1,935	309,897	5,175
	Итого за день:	1 809	102,707	66,717	363,539	2 294,027	0,981	1,145	20,136	792,02	16,749
	Итого среднее за 10 дней:		77,678	65,646	296,637	2 044,921	1,209	4,88	186,474	873,286	18,037

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 159,61 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.