

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Черновик Весна-лето сад 2023
Возрастная категория: Сад 2

Заведующий МАДОУ/города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.

М. П. 28 июня 2023 г.

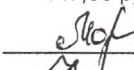
Подпись

Муниципальное
дошкольное
образовательное
учреждение города
Нижневартовска детский сад
№10
«Белочка»

Ежедневное меню на 29 июня 2023 г.

№ рецептур	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											
2,1	Каша пшеничная молочная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
35,1	Кофейный напиток+	201	2,513	1,608	22,412	109,646	0,06	0,251	1,156	41,064	0,593
268	Бутерброды с маслом	5/30,33 1	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	436	16,363	15,758	89,332	566,846	0,35	0,491	2,076	249,694	2,873
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	98	2,842	2,45	4,116	50,089	0,022	0,013	0,294	121,52	0,098
0,14	Печенье	25	2	3,25	16,75	105	0,009	0,006		3,26	0,236
	Итого:	123	4,842	5,7	20,866	155,089	0,03	0,019	0,294	124,78	0,334
Обед											
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
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
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,21	Мандарины	111	0,888	0,222	8,325	42,18	0,067	0,033	42,18	38,85	0,111
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	848	31,64	25,308	82,956	688,212	0,475	0,527	284,678	192,324	10,705
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	67	0,447	0,067	1,228	7,37	0,022	0,011	4,69	11,39	0,335
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	7,665	36,66	252,623	0,075	0,495	0,083	117,78	0,945
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
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:	546	25,597	17,047	71,732	596,273	0,435	13,759	30,183	176,97	9,15
	Итого за день:	1 953	78,441	63,813	264,886	2 006,419	1,291	14,796	317,231	743,768	23,062
	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: 147,58 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра): 

Бухгалтер:  / Одинцова А. А.