

День: 5
 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. 28 сентября 2023 г.
 Подпись _____



Ежедневное меню на 29 сентября 2023 г.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	7,5	4,15	37,99	271,33	0,14	0,27	1,21	235,72	2,03
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
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
215,1	Огурцы свежие порциями	65	0,433	0,065	1,192	7,15	0,022	0,011	4,55	11,05	0,325
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	7	0,21	0,7	0,193	7,91		0,018	0,044	6,3	0,018
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	199	12,904	7,824	12,956	173,161	0,084	0,712	99,992	21,366	1,393
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	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	749	25,165	17,417	60,972	495,466	0,26	0,875	157,86	102,95	5,36
Уплотненный полдник											
487	Салат «Степной»	151	1,737	12,734	10,696	164,414	0,103		15,729	26,828	1,042
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
302,1	Сырная палочка+	69	8,473	25,268	34,376	399,096	0,095	0,095	0,152	134,164	0,812
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,23	Груша	91	0,364	0,027	8,645	36,901	0,018	0,027	4,55	17,29	2,093
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	616	21,634	44,349	105,002	899,94	0,34	0,189	24,431	248,181	5,842
	Итого за день:	1 985	58,889	70,686	212,424	1 759,796	0,785	1,478	184,437	785,212	13,323
	Итого среднее за 10 дней:		76,948	65,869	297,063	2 043,842	1,151	4,878	159,419	863,849	17,857

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 175,6 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.
 Врач(диетсестра): _____
 Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.