

День: 5  
 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. 29 июня 2023 г.  
 Подпись

**Ежедневное меню  
 на 30 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
	<b>Завтрак</b>										
3,1	Каша рисовая молочная	199	6,866	5,174	35,323	217,308	0,07	0,209	0,955	193,926	0,428
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	10,638/2/38,614	2,472	8,013	0,088	82,385	0,01		0,177	106,59	0,128
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>9,537</b>	<b>13,187</b>	<b>35,451</b>	<b>348,693</b>	<b>0,079</b>	<b>0,219</b>	<b>1,232</b>	<b>304,916</b>	<b>1,415</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
37,1	Молоко кипяченое	179	4,565	4,744	8,413	92,543	0,045	0,143	0,931	197,258	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>179</b>	<b>4,565</b>	<b>4,744</b>	<b>8,413</b>	<b>92,543</b>	<b>0,045</b>	<b>0,143</b>	<b>0,931</b>	<b>197,258</b>	<b>0,09</b>
	<b>Обед</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями	72	0,84	0,12	2,76	14,88	0,048	0,024	18	10,08	0,648
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
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
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
	<b>Итого:</b>	<b>791</b>	<b>29,64</b>	<b>20,258</b>	<b>99,91</b>	<b>696,981</b>	<b>0,414</b>	<b>0,401</b>	<b>109,396</b>	<b>171,844</b>	<b>7,004</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
15,1	Омлет натуральный	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
297,1	Тесто для оладий	70	4,883	1,526	25,963	137,13	0,105	0,091	0,437	52,031	0,835
298,3	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем	25	7,05	7,183	44,479	270,833	0,132	0,132	0,3	87,533	0,904
273,5	Напиток апельсиновый+	209	0,188	0,042	20,463	84,102	0,01	0,01	12,54	7,858	0,136
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>447</b>	<b>25,731</b>	<b>19,429</b>	<b>115,078</b>	<b>740,875</b>	<b>0,373</b>	<b>0,537</b>	<b>13,427</b>	<b>244,948</b>	<b>4,523</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 867</b>	<b>69,473</b>	<b>57,617</b>	<b>258,852</b>	<b>1 879,091</b>	<b>0,912</b>	<b>1,3</b>	<b>124,986</b>	<b>918,965</b>	<b>13,031</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,986</b>	<b>64,15</b>	<b>291,751</b>	<b>2 010,725</b>	<b>1,066</b>	<b>4,822</b>	<b>158,217</b>	<b>823,98</b>	<b>16,271</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 149,18 руб.

Шеф-повар: Моро / Морина О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

Бухгалтер: Одинцова / Одинцова А. А.