" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 30 июля 2023 г.
Подпись

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

Ежедневное меню
на 31 июля 2023 г.

№ рецептуры	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	5/30,928	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	**437**	**16,078**	**15,193**	**80,892**	**528,502**	**0,182**	**0,342**	**1,415**	**282,983**	**3,516**
	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
183	Соус сметанный	15	0,23	0,31	0,85	7,28	0,005	0,005	0,005	3,31	0,025
0,09	Хлеб ржаной	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
	Итого:	**737**	**43,901**	**26,018**	**136,389**	**784,15**	**0,514**	**0,29**	**14,841**	**167,715**	**7,028**
	Уплотненный полдник										
150,1	Суфле творожное	181	32,354	17,195	33,711	412,68	0,091	0,407	0,498	234,553	0,996
182,1	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
337,1	Булочка "Тюменская"+	69	4,16	6,141	38,039	223,757	0,084		0,099	23,125	0,769
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**	**41,573**	**24,776**	**126,164**	**883,957**	**0,28**	**0,473**	**41,906**	**307,058**	**3,709**
	Итого за день:	**1 797**	**102,302**	**65,987**	**365,548**	**2 283,339**	**0,987**	**1,146**	**59,412**	**786,706**	**15,034**
	Итого среднее за 10 дней:		**76,976**	**66,051**	**297,835**	**2 051,13**	**1,154**	**4,883**	**175,918**	**866,219**	**18,013**

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 180,85 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____ / Гасанбекова Л. Л.

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.