

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



День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023
 Возрастная категория: Сад 2

**Ежедневное меню
 на 31 августа 2023 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённая молочная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	20,07	98,19	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	7,16/1,3 46/26,4 14	1,648	5,342	0,059	54,923	0,007		0,118	71,06	0,085
	Итого:	414	15,298	13,382	72,429	474,313	0,301	0,435	2,073	307,164	2,276
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	197	5,713	4,925	8,274	100,689	0,044	0,025	0,591	244,28	0,197
0,14	Печенье	40	3,2	5,2	26,8	168	0,014	0,01		5,216	0,378
	Итого:	237	8,913	10,125	35,074	268,689	0,057	0,035	0,591	249,496	0,575
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
234,3	Рыба горбуша припущенная	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,228	6,128	13,778	119,1	0,105	0,105	28,8	35,055	1,095
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	705	29,648	19,32	72,674	578,154	0,471	0,356	38,84	151,279	5,608
Уплотненный полдник											
478	Оладьи из печени (запеченные)	50	7,731	5,513	5,081	100,625	0,156	8,256	15,819	7,719	3,638
42	Салат из солёных огурцов с луком	49	0,408	2,45	1,307	28,992	0,008	0,008	2,72	11,409	0,294
167,2	Картофельное пюре запеченное	100	2,62	2,38	17,08	100,215	0,106	0,089	8,79	30,84	0,89
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,23	Груша	91	0,364	0,027	8,645	36,901	0,018	0,027	4,55	17,29	2,093
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	558	15,459	12,122	75,56	481,132	0,369	8,424	33,858	110,223	10,217
	Итого за день:	1 914	69,317	54,949	255,736	1 802,288	1,198	9,25	75,362	818,162	18,675
	Итого среднее за 10 дней:		76,814	65,817	297,008	2 042,146	1,152	4,878	186,299	870,449	18,053

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 174,75 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ / Степаненкова М. М.

контрактный управляющий: _____ / Кирьян Е. А.