

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023  
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 24 августа 2023 г.  
Подпись \_\_\_\_\_



**Ежедневное меню  
на 25 августа 2023 г.**

№ рецептуры	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
<b>Завтрак</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	58	1,079	0,218	8,151	38,667	0,012	0,012	2,784	2,9	0,232
15,1	Омлет натуральный	121	12,1	12,403	2,42	169,098	0,061	0,333	0,182	82,522	1,936
0,25	Батон нарезной	38	3,61	0,428	22,183	109,089	0,076	0,029		10,925	0,903
35,1	Кофейный напиток+	201	2,513	1,608	14,388	77,646	0,06	0,251	1,156	41,064	0,593
	<b>Итого:</b>	<b>418</b>	<b>19,301</b>	<b>14,656</b>	<b>47,141</b>	<b>394,499</b>	<b>0,208</b>	<b>0,624</b>	<b>4,121</b>	<b>137,411</b>	<b>3,663</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
37,1	Молоко кипячённое	193	4,922	5,115	9,071	99,781	0,048	0,154	1,004	212,686	0,097
	<b>Итого:</b>	<b>193</b>	<b>4,922</b>	<b>5,115</b>	<b>9,071</b>	<b>99,781</b>	<b>0,048</b>	<b>0,154</b>	<b>1,004</b>	<b>212,686</b>	<b>0,097</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	65	0,758	0,108	2,492	13,433	0,043	0,022	16,25	9,1	0,585
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
222	Зелень в суп	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
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
227,1	Плов из отварной говядины	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,29	Яблоко	64	0,026	0,026	6,272	27,315	0,019	0,013	105,6	10,24	1,408
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>847</b>	<b>28,548</b>	<b>26,522</b>	<b>103,645</b>	<b>759,993</b>	<b>0,376</b>	<b>0,205</b>	<b>147,75</b>	<b>165,374</b>	<b>8,983</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	68	0,453	0,068	1,247	7,48	0,023	0,011	4,76	11,56	0,34
258,3	Картофель тушённый	200	5,24	4,76	34,16	200,43	0,211	0,177	17,58	61,68	1,78
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,004	0,001		1,071	0,064
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>544</b>	<b>11,938</b>	<b>14,289</b>	<b>95,642</b>	<b>558,6</b>	<b>0,329</b>	<b>0,351</b>	<b>242,34</b>	<b>116,899</b>	<b>8,363</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 002</b>	<b>64,709</b>	<b>60,582</b>	<b>255,499</b>	<b>1 812,872</b>	<b>0,961</b>	<b>1,334</b>	<b>395,215</b>	<b>632,37</b>	<b>21,106</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,678</b>	<b>65,646</b>	<b>296,637</b>	<b>2 044,921</b>	<b>1,209</b>	<b>4,88</b>	<b>186,474</b>	<b>873,286</b>	<b>18,037</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 167,08 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Таранюкова М. М.

контрактный управляющий: \_\_\_\_\_ / Кирьян Е. А.