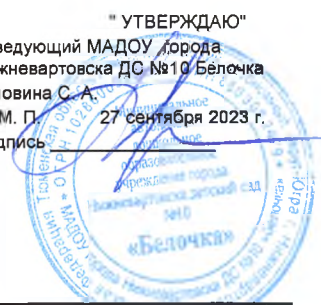


День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Черновик Лето-осень сад 2023  
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 27 сентября 2023 г.  
Подпись



**Ежедневное меню  
на 28 сентября 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
<b>Завтрак</b>											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	20,07	98,19	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
100	Бутерброд с сыром	10,637/5/30,976	6,828	8,638	19,821	184	0,072	0,082	0,011	145,564	0,981
<b>Итого:</b>		<b>426</b>	<b>12,578</b>	<b>13,778</b>	<b>54,491</b>	<b>389,69</b>	<b>0,176</b>	<b>0,477</b>	<b>1,886</b>	<b>347,118</b>	<b>1,682</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5,04	6,12	19,8	154,8	0,05	0,23	1,62	217,8	0,18
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,01	0,007		3,912	0,283
<b>Итого:</b>		<b>210</b>	<b>7,44</b>	<b>10,02</b>	<b>39,9</b>	<b>280,8</b>	<b>0,06</b>	<b>0,237</b>	<b>1,62</b>	<b>221,712</b>	<b>0,463</b>
<b>Обед</b>											
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	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
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
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
<b>Итого:</b>		<b>704</b>	<b>27,712</b>	<b>18,338</b>	<b>64,002</b>	<b>536,254</b>	<b>0,44</b>	<b>0,331</b>	<b>40,16</b>	<b>117,039</b>	<b>5,018</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
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	55	0,458	2,75	1,467	32,542	0,009	0,009	3,053	12,806	0,33
167,2	Картофельное пюре запеченное	101	2,646	2,404	17,251	101,217	0,107	0,089	8,878	31,148	0,899
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,29	Яблоко	108	0,043	0,043	10,584	46,094	0,032	0,022	178,2	17,28	2,376
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
<b>Итого:</b>		<b>582</b>	<b>14,914</b>	<b>12,262</b>	<b>75,406</b>	<b>409,538</b>	<b>0,685</b>	<b>8,41</b>	<b>226,649</b>	<b>103,278</b>	<b>8,465</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1 922</b>	<b>62,644</b>	<b>54,397</b>	<b>233,798</b>	<b>1 616,283</b>	<b>1,362</b>	<b>9,455</b>	<b>270,316</b>	<b>789,147</b>	<b>15,628</b>
<b>Итого среднее за 10 дней:</b>			<b>76,948</b>	<b>65,869</b>	<b>297,063</b>	<b>2 043,842</b>	<b>1,151</b>	<b>4,878</b>	<b>159,419</b>	<b>863,849</b>	<b>17,857</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
Стоимость по плану 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 176,17 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.