

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка

Головина С. А.

М. П.

30 июля 2023 г.

Подпись



### 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
<b>Завтрак</b>											
8,1	Каша кукурузная молочная	151	8,758	4,127	38,354	228,916	0,081	0,171	0,705	149,047	1,268
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом	5/27,83 5	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	<b>Итого:</b>	<b>337</b>	<b>12,878</b>	<b>13,493</b>	<b>65,792</b>	<b>439,202</b>	<b>0,142</b>	<b>0,262</b>	<b>1,065</b>	<b>214,863</b>	<b>2,796</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
37,1	Молоко кипяченое	151	3,926	4,027	7,147	78,319	0,04	0,161	0,785	154,403	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>151</b>	<b>3,926</b>	<b>4,027</b>	<b>7,147</b>	<b>78,319</b>	<b>0,04</b>	<b>0,161</b>	<b>0,785</b>	<b>154,403</b>	<b>0,07</b>
<b>Обед</b>											
79,1	Рассольник домашний	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
103,1	Макаронные изделия отварные	120	8,902	3,142	54,447	166,8	0,167	0,065		20,444	1,185
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
0,09	Хлеб ржаной	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
	<b>Итого:</b>	<b>621</b>	<b>32,67</b>	<b>19,618</b>	<b>105,39</b>	<b>610,295</b>	<b>0,378</b>	<b>0,311</b>	<b>15,64</b>	<b>141,908</b>	<b>5,522</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
150,1	Суфле творожное	125	17,917	9,583	18,542	227,917	0,062	0,271	0,333	161,979	0,687
182,1	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
140,1	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
337,1	Булочка "Тюменская"+	59	4,15	6,126	37,947	223,217	0,084		0,098	23,069	0,767
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,344	0,608	17,328	89,68	0,089	0,038		17,733	1,976
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>25,91</b>	<b>17,217</b>	<b>94,62</b>	<b>629,053</b>	<b>0,245</b>	<b>0,329</b>	<b>31,412</b>	<b>229,521</b>	<b>4,028</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 504</b>	<b>75,384</b>	<b>54,355</b>	<b>272,949</b>	<b>1 756,869</b>	<b>0,805</b>	<b>1,063</b>	<b>48,902</b>	<b>740,695</b>	<b>12,416</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>61,119</b>	<b>50,386</b>	<b>208,575</b>	<b>1 513,687</b>	<b>7,906</b>	<b>1,948</b>	<b>141,951</b>	<b>741,303</b>	<b>14,739</b>

Стоимость рациона: руб.

Стоимость по плану 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 153,88 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): *М. М. Савицкая*

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Оudinцова А. А.