

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима сад 2024
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 20 октября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 21 октября 2024 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	Ca	Fe
Завтрак											
3,1	Каша рисовая молочная	201	6,935	5,226	35,678	219,492	0,07	0,211	0,965	195,875	0,432
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом	5/31,304	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	437	9,655	12,992	50,755	408,378	0,122	0,252	1,065	209,84	1,93
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											
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	160	13,067	4,608	79,861	244,651	0,245	0,096		29,984	1,739
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	808	43,737	31,282	136,238	828,024	0,476	0,286	20,24	172,369	7,805
Уплотненный полдник											
144,2	Запеканка из творога	156	24,843	25,883	12,636	377,637	0,078	0,416	0,364	231,66	1,04
182,3	Соус сладкий	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,1	Хлеб пшеничный	44	4,18	0,495	25,674	126,28	0,088	0,033		12,65	1,045
	Итого:	496	35,655	32,813	107,488	870,937	0,255	0,577	1,985	384,614	5,023
	Итого за день:	1 841	89,796	77,087	316,584	2 194,069	0,862	1,154	24,54	795,773	15,538
	Итого среднее за 10 дней:		76,556	63,442	293,599	2 006,143	1,102	2,61	211,809	870,366	17,299

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 225 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 207,76 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.