

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

" УТВЕР:
 Заведующий МАДОУ го
 Нижневартовска ДС №10
 Головина С. А.
 М. П. 30 сентяб
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 1 октября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	
Завтрак										
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5
	Итого:	440	17,3	7,85	88,95	501,93	0,26	0,33	1,44	294,24
Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248
0,14	Печенье	50	4	6,5	33,5	210	0,017	0,012		6,52
	Итого:	250	9,8	11,5	41,9	312,222	0,061	0,038	0,6	254,52
Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5
	Итого:	773	28,167	18,837	86,387	625,48	0,41	0,386	33,89	207,034
Уплотненный полдник										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3
15,1	Омлет натуральный	130	13	13,325	2,6	181,675	0,065	0,358	0,195	88,66
0,26	Виноград	100	0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	30
123,4	Компот из плодов сушенных+	200	1,5		39,216	153,56				
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5
0,01	Соль+	5								18,4
	Итого:	535	20,016	14,201	88,588	551,235	0,207	0,42	9,075	151,56
	Итого за день:	1 998	75,283	52,388	305,825	1 990,867	0,939	1,173	45,005	907,354
	Итого среднее за 10 дней:		76,909	63,999	295,246	2 021,973	1,092	4,987	211,876	866,924

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 195,05 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

ЖДАЮ"
рода
) Белочка

ря 2024 г.

альные тва, мг
Fe
1,18
1,19
0,95
3,32
0,2
0,472
0,672
0,3
0,032
0,984
0,32
0,02
0,045
1,1
0,8
0,8
1,95
6,351
0,24
2,08
0,6
0,95
0,145
4,015
14,358
17,568

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.