

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2024
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 1 октября 2024 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 2 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	Са	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	435	14,25	13,05	65,46	488,2	0,05	24,04	1,03	199,64	4,14
Завтрак 2ой											
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
Обед											
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
245	Суп лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
117,1	Суфле из кур	80	12,56	11,73	3,3	168,55	0,04	0,13	0,09	34,89	1,15
314,1	Соус томатный	80	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	845	33,752	26,626	145,324	923,99	0,533	0,439	81,158	154,32	11,541
Уплотненный полдник											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	170	2,525	6,945	15,615	134,98	0,119	0,119	32,64	39,729	1,241
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	635	13,776	10,692	129,052	656,56	0,388	0,308	61,683	142,872	4,865
	Итого за день:	2 115	64,278	51,968	354,152	2 146,01	1,031	25,037	145,021	537,692	21,136
	Итого среднее за 10 дней:		76,909	63,999	295,246	2 021,973	1,092	4,987	211,876	866,924	17,568

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 209,09 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.