

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-осень сад 2024
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижнеартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 2 сентября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 3 сентября 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											
2,1	Каша пшённая молочная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	17,1	8,95	90,45	519,93	0,34	0,32	1,4	285,83	3,8
Завтрак 2ой											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,6	6,8	22	172	0,056	0,256	1,8	242	0,2
	Итого:	200	5,6	6,8	22	172	0,056	0,256	1,8	242	0,2
Обед											
59,1	Икра овощная	50	1,333	3,333	5,833	51,917	0,033	0,033	6,75	24,625	0,583
85,1	Суп картофельный с крупой	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
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
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
104,2	Картофельное пюре	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
203,1	Напиток брусничный+	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	738	28,521	18,48	91,064	630,164	0,372	0,35	25,029	161,748	5,553
Уплотненный полдник											
48,1	Салат картофельный с огурцами	50	3,833	6,583	1,167	79,167	0,017	0,033	1,35	21,758	0,017
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,43	Слива	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
351	Пирожки сдобные печеные с	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
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:	575	28,453	24,693	74,807	567,077	0,528	0,483	38,28	178,128	7,162
	Итого за день:	1 953	79,675	58,923	278,32	1 889,171	1,295	1,409	66,509	867,707	16,714
	Итого среднее за 10 дней:		78,621	65,678	304,593	2 078,326	1,138	4,917	153,04	868,106	17,612

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 191,49 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.