

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень сад 2024
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 4 сентября 2024 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 5 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										
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	17,9	7,55	96,45	527,13	0,3	0,5	2,11	260,1	2,72
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье	50	4	6,5	33,5	210	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	9,1	11,8	42,9	313,4	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
234,3	Рыба горбуша припущенная	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	787	27,125	18,759	67,173	550,434	0,475	0,353	50,12	132,05	5,379
	Уплотненный полдник										
58	Икра кабачковая	50	1,167	3,833	6,167	55,667	0,033	0,033	8,917	22,075	0,608
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
478	Оладьи из печени (запеченные)	45	6,958	4,961	4,573	90,563	0,141	7,431	14,237	6,947	3,274
0,32	Нектарин	89	0,943	0,285	7,877	39,16	0,03	0,024	4,806	5,34	0,249
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
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:	579	25,418	14,049	136,15	614,889	0,514	7,618	29,24	101,012	8,936
	Итого за день:	2 056	79,543	52,158	342,673	2 005,853	1,356	8,643	82,51	720,082	17,607
	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: 193,12 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.