

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

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 5 ноября 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	58	0,986	7,714	2,958	85,84	0,017	0,035	4,06	24,94	0,406
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
35,1	Кофейный напиток+	201	2,513	1,608	14,388	77,646	0,06	0,251	1,156	41,064	0,593
100,1	Бутерброд с сыром	30/2/15,9 57	7,04	7,94	19,39	177	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
	Итого:	426	22,539	29,562	39,136	508,186	0,208	0,696	5,506	293,244	3,869
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
	Итого:	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	55	0,372	0,051	0,895	5,5	0,011	0,011	2,75	12,65	0,33
79,1	Рассольник домашний	199	1,791	4,083	11,645	96,714	0,066	0,053	8,742	23,84	0,809
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	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
234,3	Рыба горбуша припущенная	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
104,2	Картофельное пюре	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,33	Киви	97	0,776	0,388	7,857	45,59	0,019	0,039	174,6	38,8	0,776
0,09	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,39	79,659	0,081	0,036		15,75	1,755
	Итого:	811	27,762	15,894	94,741	643,952	0,441	0,44	200,065	203,112	6,46
Уплотненный полдник											
16,1	Сырники из творога	203	15,022	7,173	18,811	192,85	0,122	0,487	0,447	290,682	1,421
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	532	23,678	11,509	84,555	578,58	0,268	0,62	0,664	356,963	3,991
	Итого за день:	1 970	79,105	62,292	227,878	1 834,636	0,967	1,917	207,281	1 074,821	14,421
	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: 211,54 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.