

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима сад 2024
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 6 ноября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 7 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											
2,1	Каша пшеничная молочная	203	11,571	6,699	53,085	326,018	0,244	0,213	0,934	202,32	1,685
268	Бутерброды с маслом	5/28,302	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	436	14,081	13,818	66,909	503,247	0,291	0,251	1,034	215,489	3,129
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263
	Итого:	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263
Обед											
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
239,1	Мясо для супа (куры)	20	9,576	9,16	0,112	120,96	0,054		1,356	14,216	0,84
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	78	19,802	2,067	0,38	98,797	0,078	0,127	0,166	9,75	1,638
272,1	Перловка отварная	75	1,92	2,04	15,49	87,75	0,03			12,51	0,46
60,2	Икра морковная	75	2,125	6,875	10,875	107,375	0,025	0,038	6,2	31,875	1,425
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
0,09	Хлеб ржаной	46	3,036	0,552	15,732	81,429	0,083	0,037		16,1	1,794
	Итого:	696	38,915	22,21	83,473	665,691	0,349	0,258	16,782	114,564	7,109
Уплотненный полдник											
485	Салат «Солнышко»	60	3,3	7,96	2,42	94,48	0,031		2,37	114,98	0,544
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,21	Мандарины	117	0,936	0,234	8,775	44,46	0,07	0,035	44,46	40,95	0,117
0,1	Хлеб пшеничный	37	3,515	0,416	21,59	106,19	0,074	0,028		10,638	0,879
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	689	36,741	28,9	133,801	938,69	0,575	0,223	62,88	316,757	5,602
	Итого за день:	2 021	102,895	68,875	293,393	2 230,785	1,215	0,81	82,274	973,126	16,103
	Итого среднее за 10 дней:		76,532	63,098	293,209	2 003,743	1,102	2,607	210,109	870,066	17,257

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 225 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 219,19 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.