

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень сад 2024
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 8 сентября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 9 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										
312,2	Икра кабачковая порционная	48	0,816	6,384	2,448	71,04	0,014	0,029	3,36	20,64	0,336
15,1	Омлет натуральный	118	11,8	12,095	2,36	164,905	0,059	0,325	0,177	80,476	1,888
34	Чай с молоком	203	1,929	1,929	15,022	85,159	0,02	0,081	0,487	76,125	1,208
100,1	Бутерброд с сыром	29,211/2/ 15,957	6,89	7,771	18,977	173,234	0,069	0,078	0,108	142,306	0,93
	Итого:	415	21,435	28,179	38,807	494,338	0,162	0,513	4,132	319,547	4,362
	Завтрак 2ой										
508	Напиток "Витошка"	100			8,45		0,15		10		
	Итого:	100			8,45		0,15		10		
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	52	0,347	0,052	0,953	5,72	0,017	0,009	3,64	8,84	0,26
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
251,1	Азу с говядиной+	231	12,605	16,923	16,893	301,063	0,211		31,165	40,957	3,314
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	744	19,571	24,673	75,588	626,243	0,404	0,143	52,981	152,741	7,315
	Уплотненный полдник										
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
180,1	Вареники ленивые	154	18,993	18,305	26,899	349,195	0,077	0,308	0,257	167,963	1,001
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,43	Слива	86	0,946	0,344	9,116	41,521	0,009	0,009	12,9	28,38	1,548
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:	574	31,404	25,238	152,276	954,506	0,272	0,54	15,988	394,049	5,892
	Итого за день:	1 833	72,41	78,09	275,121	2 075,086	0,988	1,196	83,101	866,338	17,568
	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: 199,15 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.