

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2024
Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 9 октября 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										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	435	8,45	12,85	43,536	320,76	0,17	0,51	2,26	269,98	1,43
	Завтрак 2ой										
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
	Итого:	250	7,48	7,655	25,14	199,912	0,061	0,038	0,6	254,52	0,672
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
261	Котлеты рубленые из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
277,1	Свекла тушеная с луком+	150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,08	12,4	63,75	2,85
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	757	25,998	32,174	117,855	842,935	0,381	0,315	102,854	171,343	8,523
	Уплотненный полдник										
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
114,1	Фрикадельки рыбные	65	10,888	1,625	5,85	79,138	0,065	0,089	0,512	42,551	0,748
258,3	Картофель тушеный	160	4,192	3,808	27,328	160,344	0,169	0,142	14,064	49,344	1,424
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	620	18,936	5,857	61,199	421,132	0,326	0,305	22,676	156,12	6,549
	Итого за день:	2 062	60,864	58,536	247,73	1 784,739	0,939	1,168	128,39	851,963	17,174
	Итого среднее за 10 дней:		76,277	63,609	292,992	2 004,153	1,098	2,606	210,725	866,34	17,247

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 225,71 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.