

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 9 сентября 2024 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 10 сентября 2024 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	470	23,14	12,925	92,709	585,965	0,162	24,039	3,53	437,89	3,86
Завтрак 2ой											
143,1	Напиток из плодов шиповника+	100	0,35		9,156	35,51	0,005	0,065	110	6,2	2,53
0,18	Вафли	50	2,75	15	30	270	0,006	0,002		1,786	0,107
	Итого:	150	3,1	15	39,156	305,51	0,011	0,067	110	7,986	2,637
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848
71,1	Фрикадельки мясные	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
256,5	Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
105	Рис отварной	155	3,761	4,319	36,342	217,465	0,031	0,021		5,435	0,517
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	805	25,439	14,193	108,645	678,022	0,284	0,22	99,138	102,113	6,205
Уплотненный полдник											
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
492	Язык отварной	50	11,194	7,013		107,125	0,038	0,009		21,782	0,854
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
138,1	Кисель из черники+	180	0,27	0,18	17,392	76,806		0,009	1,152	7,776	1,872
0,26	Виноград	100	0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	30	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	45	4,275	0,506	26,258	129,15	0,09	0,034		12,938	1,069
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	620	30,749	18,339	143,919	704,101	0,438	0,202	12,122	151,125	7,36
	Итого за день:	2 045	82,427	60,456	384,429	2 273,598	0,895	24,528	224,79	699,114	20,062
	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: 185,93 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.