

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень сад 2024
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕР:
 Заведующий МАДОУ го
 Нижневартовска ДС №11
 Головина С. А.
 М. П. 10 сентяб
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 11 сентября 2024 г.**

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	
	Завтрак									
5,1	Каша геркулес молочная	208	8,424	7,072	30,368	219,024	0,166	0,229	0,998	216,05
34	Чай с молоком	203	1,929	1,929	15,022	85,159	0,02	0,081	0,487	76,125
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5
	Итого:	451	14,153	9,451	68,74	419,013	0,267	0,34	1,486	303,675
	Завтрак 2ой									
0,24	Йогурт	210	13,816	4,145	9,671	129,316		0,082	1,658	342,632
	Итого:	210	13,816	4,145	9,671	129,316		0,082	1,658	342,632
	Обед									
216,1	Помидоры свежие порциями	59	0,688	0,098	2,262	12,193	0,039	0,02	14,75	8,26
80,1	Рассольник ленинградский	196	1,866	4,022	29,4	97,608	0,065	0,052	5,527	16,464
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1
262	Фрикадельки из птицы	89	12,669	9,738	8,062	170,671	0,063	0,094	0,44	32,773
212,1	Капуста тушённая	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85
	Итого:	781	30,532	28,972	102,034	704,222	0,372	0,383	91,833	236,987
	Уплотненный полдник									
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5
258,3	Картофель тушённый	135	3,537	3,213	23,058	135,29	0,142	0,119	11,867	41,634
332	Рулет с маком+	59	4,071	6,026	29,744	189,39	0,059		0,018	138,76
123,4	Компот из плодов сушеных+	180	1,35		35,294	138,204				
0,32	Нектарин	98	1,039	0,314	8,673	43,12	0,033	0,026	5,292	5,88
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5
0,01	Соль+	5								18,4
	Итого:	567	14,13	10,053	121,026	626,304	0,331	0,184	20,676	224,674
	Итого за день:	2 009	72,63	52,62	301,471	1 878,855	0,97	0,989	115,653	1 107,967
	Итого среднее за 10 дней:		78,621	65,678	304,593	2 078,326	1,138	4,917	153,04	868,106

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 195,94 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.

ЖДАЮ"
рода
0 Белочка

ря 2024 г.

альные тва, мг
Fe
1,227
1,208
0,95
3,385
0,276
0,276
0,531
0,729
0,032
0,4
0,023
0,9
2,02
0,8
1,989
7,424
0,25
1,202
1,29
0,274
0,95
0,145
4,11
15,196
17,612