

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима сад 2024
 Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

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

№ рецептур	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										
8,1	Каша кукурузная молочная	201	11,658	5,528	51,054	304,716	0,111	0,231	0,935	198,417	1,688
37,1	Молоко кипяченое	201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	10,638/2/40,359	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	Итого:	454	19,304	19,024	60,591	492,633	0,171	0,392	2,16	528,599	1,919
	Завтрак 2ой										
508	Напиток "Витошка"	100			8,45		0,15		10		
	Итого:	100			8,45		0,15		10		
	Обед										
311,1	Томаты консервированные порциями	61	0,671	0,061	2,135	36,6	0,012	0,018	13,725	9,15	0,732
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
239,1	Мясо для супа (куры)	5	2,394	2,29	0,028	30,24	0,013		0,339	3,554	0,21
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
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 тушенная с луком+	150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,08	12,4	63,75	2,85
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	739	26,16	33,538	77,176	721,962	0,303	0,455	237,581	186,958	12,204
	Уплотненный полдник										
3 238	Запеканка из творога с морковью	187	21,692	19,242	44,469	437,58	0,112	0,374	1,328	212,806	1,29
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
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:	516	30,448	23,778	129,496	859,65	0,259	0,507	2,726	283,326	5,08
	Итого за день:	1 809	75,912	76,34	275,713	2 074,245	0,883	1,353	252,466	998,884	19,203
	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: 232 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.