

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень сад 2024
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 11 сентября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА **Ежедневное меню**
на 12 сентября 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											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
100,2	Бутерброд с сыром	30/2/13, 832	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
	Итого:	445	15,25	13,22	53,83	444,8	0,15	0,31	1,17	363,2	2,21
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
0,14	Печенье	40	3,2	5,2	26,8	168	0,014	0,01		5,216	0,378
	Итого:	220	8,42	9,7	34,36	260	0,054	0,033	0,54	228,416	0,558
Обед											
58	Икра кабачковая	50	1,167	3,833	6,167	55,667	0,033	0,033	8,917	22,075	0,608
83,1	Суп из овощей	200	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
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
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
325	Соус белый основной	25	0,25	1,025	0,95	14	0,003	0,005		3,5	0,05
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	780	34,664	23,985	107,896	751,087	0,504	0,526	240,212	146,835	14,246
Уплотненный полдник											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
104,2	Картофельное пюре	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
112,2	Биточки рыбные	60	10,95	1,725	6,15	82,35	0,053	0,075	0,75	35,745	0,48
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
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	585	20,289	6,503	109,904	571,119	0,329	0,277	98,619	119,626	4,528
	Итого за день:	2 030	78,623	53,408	305,99	2 027,005	1,036	1,146	340,54	858,077	21,542
	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: 227,47 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.