

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима сад 2024
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 12 ноября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 13 ноября 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	Са	Fe
Завтрак											
5,1	Каша геркулес молочная	199	8,06	6,766	29,054	209,547	0,159	0,219	0,955	206,701	1,174
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	38	3,61	0,428	22,183	109,089	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	437	11,87	7,194	51,277	367,636	0,235	0,257	1,055	222,026	2,937
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	198	5,742	4,95	8,316	101,2	0,044	0,025	0,594	245,52	0,198
	Итого:	198	5,742	4,95	8,316	101,2	0,044	0,025	0,594	245,52	0,198
Обед											
245	Суп лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
239,1	Мясо для супа (куры)	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
212,1	Капуста тушённая	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,33	Киви	80	0,64	0,32	6,48	37,6	0,016	0,032	144	32	0,64
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
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	809	38,676	32,204	112,512	880,38	0,408	0,354	284,735	240,03	8,597
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
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	170	2,525	6,945	15,615	134,98	0,119	0,119	32,64	39,729	1,241
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
302,1	Сырная палочка+	73	8,964	26,733	36,369	422,232	0,1	0,1	0,161	141,941	0,859
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	569	19,197	37,067	95,556	794,94	0,341	0,275	50,621	224,718	3,803
	Итого за день:	2 013	75,485	81,414	267,66	2 144,156	1,029	0,912	337,005	932,294	15,535
	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: 239,74 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.