

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. 13 октября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 14 октября 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											
8,1	Каша кукурузная молочная	199	11,542	5,473	50,546	301,684	0,109	0,229	0,925	196,443	1,672
34	Чай с молоком	199	1,891	1,891	14,726	83,481	0,02	0,08	0,478	74,625	1,184
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	10,638/2/40,037	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
	Итого:	480	19,083	18,368	65,535	507,89	0,141	0,317	1,583	379,748	2,986
Завтрак 2ой											
275	Компот из консервированных плодов	153	0,122		23,206	94,149	0,012	0,024	1,836	6,418	0,336
	Итого:	153	0,122		23,206	94,149	0,012	0,024	1,836	6,418	0,336
Обед											
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
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
227,1	Плов из отварной говядины	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
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	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	756	26,993	25,523	87,049	705,982	0,295	0,279	231,707	126,884	11,439
Уплотненный полдник											
3 238	Запеканка из творога с морковью	210	24,36	21,609	49,938	491,4	0,126	0,42	1,491	238,98	1,449
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	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:	541	33,306	26,167	136,133	919,21	0,277	0,554	2,889	310,075	5,287
	Итого за день:	1 930	79,504	70,058	311,921	2 227,23	0,725	1,175	238,014	823,126	20,047
	Итого среднее за 10 дней:		76,307	63,613	293,112	2 004,733	1,1	2,607	211,805	866,16	17,271

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 216,99 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.