

День: 4
 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 ноября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 14 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	201	4,322	3,819	16,181	118,892	0,08	0,211	0,985	196,518	0,322
36,2	Какао на молоке	201	4,633	4,161	18,478	129,856	0,08		2,613	241,652	0,251
100	Бутерброд с сыром	31,304/5/10,637	6,828	8,638	19,821	184	0,072	0,082	0,011	145,564	0,981
Итого:		448	15,783	16,617	54,479	432,748	0,232	0,293	3,609	583,734	1,554
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	198	13,026	3,908	9,118	121,926		0,077	1,563	323,053	0,261
0,4	Пряники	45	1,512	2,39	15,066	87,921	0,015	0,011		5,868	0,425
Итого:		243	14,538	6,297	24,184	209,847	0,015	0,088	1,563	328,921	0,685
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	53	0,353	0,053	0,972	5,83	0,018	0,009	3,71	9,01	0,265
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
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
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
164,1	Картофель отварной	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
Итого:		797	25,894	16,132	88,597	607,594	0,425	0,279	34,466	165,044	7,006
Уплотненный полдник											
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
216,1	Помидоры свежие порциями	58	0,677	0,097	2,223	11,987	0,039	0,019	14,5	8,12	0,522
492	Язык отварной	60	13,433	8,415		128,55	0,045	0,011		26,138	1,025
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
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:		612	26,974	11,33	107,978	626,737	0,432	0,21	180,7	105,901	9,569
Итого за день:		2 100	83,19	50,377	275,238	1 876,925	1,104	0,869	220,339	1 183,6	18,814
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: 220,98 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.