

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима сад 2024
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 14 ноября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 15 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											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	435	12,85	14,35	63,336	431,06	0,19	0,49	2,11	248,56	1,64
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский	199	1,894	4,083	29,85	99,102	0,066	0,053	5,612	16,716	0,74
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	13	0,39	1,3	0,358	14,69		0,033	0,081	11,7	0,033
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
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	682	25,701	14,74	83,895	486,882	0,316	1,755	78,153	147,396	5,79
Уплотненный полдник											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	149	2,086	11,344	10,857	154,99	0,05	0,05	13,956	42,167	1,122
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,29	Яблоко	110	0,044	0,044	10,78	46,948	0,033	0,022	181,5	17,6	2,42
182,3	Соус сладкий	24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,002	0,091	0,24	73,68	0,048
147,2	Блины+	60	4,063	2,468	25,406	126,069	0,082	0,03		10,971	0,795
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
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:	648	17,981	22,016	100,948	598,976	0,551	0,24	215,696	174,318	5,481
	Итого за день:	1 965	61,632	56,406	257,578	1 620,318	1,106	2,645	296,999	790,674	13,011
	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: 222,96 руб.

Шеф-повар: _____ / Капараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.