

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. 15 октября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 16 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											
5,1	Каша геркулес молочная	201	8,141	6,834	29,346	211,653	0,161	0,221	0,965	208,779	1,186
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом	5/30,252	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	436	10,791	14,384	44,006	396,653	0,211	0,261	1,065	222,479	2,666
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	202	13,289	3,987	9,303	124,389		0,079	1,595	329,579	0,266
	Итого:	202	13,289	3,987	9,303	124,389		0,079	1,595	329,579	0,266
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
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 тушеная	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
117,1	Суфле из кур	82	12,874	12,023	3,383	172,764	0,041	0,133	0,092	35,762	1,179
0,21	Мандарины	112	0,896	0,224	8,4	42,56	0,067	0,034	42,56	39,2	0,112
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	199	0,697	0,597	34,144	135,28	0,01	0,01	65,67	6,846	0,945
0,09	Хлеб ржаной	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
	Итого:	815	26,801	24,854	109,019	750,683	0,38	0,387	181,25	233,838	7,29
Уплотненный полдник											
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
216,1	Помидоры свежие порциями	59	0,688	0,098	2,262	12,193	0,039	0,02	14,75	8,26	0,531
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	542	16,419	33,304	102,523	768,393	0,37	0,283	51,544	253,422	4,443
	Итого за день:	1 995	67,299	76,529	264,851	2 040,119	0,961	1,01	235,454	1 039,317	14,665
	Итого среднее за 10 дней:		75,795	63,585	292,692	2 000,515	1,099	2,608	211,809	870,146	17,266

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 225 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 225,81 руб.

Шеф-повар: _____ / Капараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.