

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2024
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 16 октября 2024 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 17 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
100	Бутерброд с сыром	30,508/5/10,637	6,828	8,638	19,821	184	0,072	0,082	0,011	145,564	0,981
	Итого:	446	15,738	16,578	54,307	431,51	0,232	0,292	3,591	581,554	1,551
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	184	5,336	4,6	7,728	94,044	0,041	0,024	0,552	228,16	0,184
0,4	Пряники	53	1,781	2,814	17,744	103,551	0,018	0,013		6,911	0,5
	Итого:	237	7,117	7,414	25,472	197,596	0,059	0,036	0,552	235,071	0,684
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
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
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	793	24,908	15,927	78,16	569,214	0,387	0,258	35,576	130,044	6,286
Уплотненный полдник											
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,271	0,037	0,651	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
492	Язык отварной	60	13,433	8,415		128,55	0,045	0,011		26,138	1,025
0,29	Яблоко	99	0,04	0,04	9,702	42,253	0,03	0,02	163,35	15,84	2,178
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
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:	592	26,473	11,259	105,724	615,453	0,399	0,198	166,55	106,533	9,241
	Итого за день:	2 068	74,236	51,179	263,663	1 813,773	1,076	0,783	206,27	1 053,203	17,762
	Итого среднее за 10 дней:		76,556	63,442	293,599	2 006,143	1,102	2,61	211,809	870,366	17,299

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 225 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 219,39 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.