

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-осень сад 2024
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 17 сентября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 18 сентября 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	Ca	Fe
	Завтрак										
3,1	Каша рисовая молочная	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
100,1	Бутерброд с сыром	30/2/15,9 57	7,04	7,94	19,39	177	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
	Итого:	447	19,04	18,44	64,29	498,8	0,19	0,45	2,11	560,7	1,48
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263
	Итого:	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
117,1	Суфле из кур	80	12,56	11,73	3,3	168,55	0,04	0,13	0,09	34,89	1,15
212,1	Капуста тушённая	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	757	26,328	26,814	107,835	754,275	0,351	0,395	91,374	260,983	8,153
	Уплотненный полдник										
144,2	Запеканка из творога	170	27,073	28,206	13,77	411,528	0,085	0,453	0,397	252,45	1,133
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
298,3	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем	7	5,076	5,172	32,025	195	0,095	0,095	0,216	63,024	0,651
0,26	Виноград	100	0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	30	0,6
297,1	Тесто для оладий	70	4,883	1,526	25,963	137,13	0,105	0,091	0,437	52,031	0,835
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:	617	42,932	36,754	141,448	1 051,938	0,455	0,734	11,125	482,83	5,164
	Итого за день:	2 021	101,458	85,956	322,783	2 428,171	0,996	1,657	106,188	1 630,829	15,06
	Итого среднее за 10 дней:		78,621	65,678	304,593	2 078,326	1,138	4,917	153,04	868,106	17,612

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 225 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 186,41 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.