

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. 17 октября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 18 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										
6,1	Каша манная молочная	199	7,861	5,174	34,228	216,711	0,08	0,209	0,955	197,408	0,428
35,1	Кофейный напиток+	199	2,488	1,592	14,244	76,874	0,06	0,249	1,144	40,656	0,587
268	Бутерброды с маслом	5/31,304	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	Итого:	434	12,868	14,532	63,51	433,47	0,191	0,489	2,099	247,629	1,653
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипяченое	199	5,075	5,274	9,353	102,883	0,05	0,159	1,035	219,298	0,1
	Итого:	199	5,075	5,274	9,353	102,883	0,05	0,159	1,035	219,298	0,1
	Обед										
311,1	Томаты консервированные порциями	58	0,638	0,058	2,03	34,8	0,012	0,017	13,05	8,7	0,696
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
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	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
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
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	79	20,056	2,094	0,385	100,063	0,079	0,128	0,168	9,875	1,659
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:	765	34,429	14,581	98,988	620,863	0,425	0,42	36,024	152,025	7,25
	Уплотненный полдник										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
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 "Витوشка"	200			16,9		0,3		20		
0,1	Хлеб пшеничный	43	4,085	0,484	25,091	123,41	0,086	0,032		12,363	1,021
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	642	19,736	22,181	112,991	648,979	0,564	0,27	44,29	165,864	3,74
	Итого за день:	2 040	72,107	56,567	284,842	1 806,195	1,229	1,338	83,448	784,816	12,741
	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: 214,16 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.