

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2024
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 19 ноября 2024 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 20 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											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
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	5/29,032	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	433	8,367	12,626	43,047	316,488	0,168	0,508	2,254	269,51	1,409
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	194	12,763	3,829	8,934	119,463		0,076	1,532	316,526	0,255
	Итого:	194	12,763	3,829	8,934	119,463		0,076	1,532	316,526	0,255
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+	26	1,519	1,438	6,286	44,202	0,021	0,035		17,91	0,165
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
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
277,1	Свекла тушенная с луком+	150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,08	12,4	63,75	2,85
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	781	31,732	31,155	101,627	791,355	0,385	0,33	40,536	213,102	8,269
Уплотненный полдник											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
114,1	Фрикадельки рыбные	67	11,223	1,675	6,03	81,573	0,067	0,092	0,528	43,86	0,771
337,1	Булочка "Тюменская"+	58	3,497	5,162	31,975	188,086	0,07		0,083	19,438	0,646
258,3	Картофель тушённый	160	4,192	3,808	27,328	160,344	0,169	0,142	14,064	49,344	1,424
0,23	Груша	102	0,408	0,031	9,69	41,361	0,02	0,031	5,1	19,38	2,346
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	682	22,775	11,069	93,544	612,463	0,399	0,309	22,874	177,247	7,264
	Итого за день:	2 090	75,638	58,679	247,152	1 839,77	0,951	1,222	67,196	976,385	17,198
	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: 214,39 руб.

Шеф-повар: _____ / Капараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.