

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 20 ноября 2024 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 21 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	Ca	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшённная молочная	199	11,343	6,567	52,039	319,594	0,239	0,209	0,915	198,333	1,652
268	Бутерброды с маслом	5/28,8	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
36,2	Какао на молоке	199	4,587	4,119	18,294	128,564	0,08		2,587	239,248	0,249
	Итого:	432	18,31	18,021	84,535	580,272	0,367	0,238	3,502	446,615	2,503
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	190	5,51	4,75	7,98	97,111	0,042	0,024	0,57	235,6	0,19
0,14	Печенье	50	4	6,5	33,5	210	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	240	9,51	11,25	41,48	307,111	0,059	0,036	0,57	242,12	0,662
Обед											
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
71,1	Фрикадельки мясные	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
272,1	Перловка отварная	75	1,92	2,04	15,49	87,75	0,03			12,51	0,46
60,2	Икра морковная	75	2,125	6,875	10,875	107,375	0,025	0,038	6,2	31,875	1,425
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:	707	36,211	19,947	89,375	669,049	0,375	0,374	21,108	146,293	7,725
Уплотненный полдник											
485	Салат «Солнышко»	60	3,3	7,96	2,42	94,48	0,031		2,37	114,98	0,544
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,28	Апельсины	102	0,918	0,204	8,262	36,904	0,041	0,031	61,2	34,68	0,306
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:	605	31,858	25,502	88,141	700,904	0,468	0,139	79,57	291,125	5,127
	Итого за день:	1 984	95,889	74,719	303,531	2 257,336	1,269	0,788	104,75	1 126,153	16,017
	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: 216,44 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.