

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. 22 октября 2024 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 23 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											
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+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом	5/29,508	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	435	8,45	12,85	43,536	320,76	0,17	0,51	2,26	269,98	1,43
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	186	5,394	4,65	7,812	95,067	0,041	0,024	0,558	230,64	0,186
	Итого:	186	5,394	4,65	7,812	95,067	0,041	0,024	0,558	230,64	0,186
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	Клѐцки+	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
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
261	Котлеты рубленые из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
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
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	761	26,259	32,201	119,094	849,206	0,385	0,317	103,154	177,093	8,607
Уплотненный полдник											
309,1	Огурцы соленые порциями	64	0,433	0,06	1,041	6,4	0,013	0,013	3,2	14,72	0,384
114,1	Фрикадельки рыбные	64	10,72	1,6	5,76	77,92	0,064	0,088	0,504	41,896	0,736
337,1	Булочка "Тюменская"+	61	3,677	5,429	33,628	197,814	0,074		0,087	20,444	0,68
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	95	0,38	0,029	9,025	38,523	0,019	0,029	4,75	18,05	2,185
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:	679	22,452	11,263	94,327	616,101	0,399	0,303	22,705	175,879	7,126
	Итого за день:	2 061	62,556	60,964	264,769	1 881,133	0,995	1,155	128,677	853,592	17,349
	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: 210,98 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.