

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень сад 2024
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕР:
 Заведующий МАДОУ го
 Нижневартовска ДС №10
 Головина С. А.
 М. П. 24 сентяб
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 25 сентября 2024 г.**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	
Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5
	Итого:	440	13,8	9,15	67,35	409,33	0,26	0,33	1,44	294,24
Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316
	Итого:	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316
Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2
262	Фрикадельки из птицы	85	12,1	9,3	7,7	163	0,06	0,09	0,42	31,3
212,1	Капуста тушённая	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5
	Итого:	780	29,916	28,506	101,94	695,85	0,369	0,377	92,17	234,74
Уплотненный полдник										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5
258,3	Картофель тушённый	135	3,537	3,213	23,058	135,29	0,142	0,119	11,867	41,634
332	Рулет с маком+	60	4,14	6,129	30,249	192,6	0,06		0,018	141,111
123,4	Компот из плодов сушеных+	180	1,35		35,294	138,204				
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5
0,26	Виноград	100	0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	30
0,01	Соль+	5								18,4
	Итого:	570	13,76	10,042	127,858	647,594	0,349	0,178	21,384	251,145
	Итого за день:	1 990	70,634	51,645	306,358	1 875,932	0,978	0,963	116,573	1 106,441
	Итого среднее за 10 дней:		78,621	65,678	304,593	2 078,326	1,138	4,917	153,04	868,106

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 195,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

ЖДАЮ"
рода
) Белочка

ря 2024 г.

альные тва, мг
Fe
1,18
1,19
0,95
3,32
0,263
0,263
0,54
0,744
0,032
0,4
0,02
0,86
2,02
0,8
1,95
7,366
0,25
1,202
1,311
0,95
0,6
0,145
4,458
15,407
17,612

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.