

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень сад 2024
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 25 сентября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 26 сентября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	202	7,979	5,252	34,744	219,978	0,081	0,212	0,97	200,384	0,434
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
100,2	Бутерброд с сыром	30,717/2/13,832	7,309	8,198	19,821	181,956	0,072	0,092	0,112	163,964	0,94
	Итого:	448	15,488	13,45	54,605	450,934	0,152	0,314	1,182	368,748	2,235
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	202	5,151	5,353	9,494	104,434	0,051	0,162	1,05	222,604	0,101
0,14	Печенье	40	3,2	5,2	26,8	168	0,014	0,01		5,216	0,378
	Итого:	242	8,351	10,553	36,294	272,434	0,064	0,171	1,05	227,82	0,479
Обед											
58	Икра кабачковая	52	1,213	3,987	6,413	57,893	0,035	0,035	9,273	22,958	0,633
83,1	Суп из овощей	199	1,871	4,975	10,945	97,391	0,066	0,05	8,839	25,174	0,762
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
325	Соус белый основной	25	0,25	1,025	0,95	14	0,003	0,005		3,5	0,05
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	783	34,833	24,138	108,771	756,364	0,509	0,529	240,524	148,292	14,345
Уплотненный полдник											
216,1	Помидоры свежие порциями	52	0,607	0,087	1,993	10,747	0,035	0,017	13	7,28	0,468
104,2	Картофельное пюре	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
112,2	Биточки рыбные	60	10,95	1,725	6,15	82,35	0,053	0,075	0,75	35,745	0,48
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	198	0,693	0,594	38,913	154,301	0,01	0,01	65,34	6,811	0,941
0,23	Груша	98	0,392	0,029	9,31	39,739	0,02	0,029	4,9	18,62	2,254
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	583	19,198	6,43	97,898	522,412	0,309	0,257	93,359	130,458	6,191
	Итого за день:	2 056	77,869	54,571	297,568	2 002,144	1,035	1,271	336,115	875,317	23,249
	Итого среднее за 10 дней:		78,621	65,678	304,593	2 078,326	1,138	4,917	153,04	868,106	17,612

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 225 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 208 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.