

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима сад 2024
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 28 октября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 29 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											
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
35,1	Кофейный напиток+	199	2,488	1,592	14,244	76,874	0,06	0,249	1,144	40,656	0,587
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
	Итого:	440	17,983	7,553	88,978	497,774	0,302	0,5	2,104	260,183	2,741
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	202	5,858	5,05	8,484	103,244	0,045	0,026	0,606	250,48	0,202
0,14	Печенье	50	4	6,5	33,5	210	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	252	9,858	11,55	41,984	313,244	0,062	0,038	0,606	257	0,674
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	776	28,329	18,961	87,099	630,15	0,414	0,39	33,896	208,634	6,432
Уплотненный полдник											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	59	1,097	0,222	8,291	39,333	0,012	0,012	2,832	2,95	0,236
15,1	Омлет натуральный	122	12,2	12,505	2,44	170,495	0,061	0,336	0,183	83,204	1,952
0,02	Бананы	106	1,59	0,106	22,26	92,538	0,042	0,053	10,6	8,48	0,636
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	531	20,092	13,272	94,964	567,856	0,193	0,43	13,615	124,246	3,895
	Итого за день:	1 999	76,262	51,336	313,025	2 009,026	0,971	1,357	50,221	850,064	13,742
	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: 220,24 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.