

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 29 сентября 2024 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 30 сентября 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											
8,1	Каша кукурузная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	20,07	98,19	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	415	16,3	14,49	85,49	537,39	0,214	0,485	1,965	243,504	2,831
Завтрак 2ой											
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
Обед											
79,1	Рассольник домашний	200	1,8	4,104	11,704	97,2	0,066	0,053	8,786	23,96	0,813
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
164,1	Картофель отварной	130	2,583	3,051	19,942	124,401	0,121	0,087	10,721	13,017	1,092
183	Соус сметанный	20	0,307	0,413	1,133	9,707	0,007	0,007	0,007	4,413	0,033
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:	770	34,091	29,26	86,479	744,838	0,415	0,307	30,524	176,902	7,567
Уплотненный полдник											
150,1	Суфле творожное	180	32,175	17,1	33,525	410,4	0,09	0,405	0,495	233,258	0,99
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
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:	505	41,536	22,885	134,485	910,18	0,221	0,61	2,038	375,705	2,656
	Итого за день:	1 890	96,538	70,775	324,84	2 321,618	0,929	1,402	37,127	1 036,561	13,304
	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: 192,31 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.