

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2024
Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 30 октября 2024 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная	202	8,181	6,868	29,492	212,706	0,162	0,222	0,97	209,817	1,192
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	38	3,61	0,428	22,183	109,089	0,076	0,029		10,925	0,903
	Итого:	440	11,991	7,296	51,715	370,795	0,238	0,261	1,07	225,142	2,954
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	201	13,224	3,967	9,257	123,774		0,078	1,587	327,947	0,264
	Итого:	201	13,224	3,967	9,257	123,774		0,078	1,587	327,947	0,264
	Обед										
245	Суп лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
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
212,1	Капуста тушённая	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
117,1	Суфле из кур	81	12,717	11,877	3,341	170,657	0,041	0,132	0,091	35,326	1,164
0,29	Яблоко	129	0,052	0,052	12,642	55,057	0,039	0,026	212,85	20,64	2,838
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	Итого:	834	25,935	24,562	114,075	765,294	0,354	0,38	351,869	215,576	10,084
	Уплотненный полдник										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	170	2,525	6,945	15,615	134,98	0,119	0,119	32,64	39,729	1,241
0,3	Яйцо отварное	32	3,339	3,024	0,184	41,307	0,002	0,009			
302,1	Сырная палочка+	71	8,719	26	35,372	410,664	0,097	0,097	0,156	138,052	0,836
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	38	3,61	0,428	22,173	109,06	0,076	0,029		10,925	0,903
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	566	19,775	36,68	102,86	813,624	0,368	0,291	49,296	254,106	4,374
	Итого за день:	2 041	70,925	72,504	277,907	2 073,486	0,96	1,009	403,822	1 022,772	17,677
	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: 219,17 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.