

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2024
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 30 октября 2024 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
на 31 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	201	4,322	3,819	16,181	118,892	0,08	0,211	0,985	196,518	0,322
36,2	Какао на молоке	202	4,656	4,181	18,57	130,502	0,081		2,626	242,855	0,253
100	Бутерброд с сыром	30/5/10,6 37	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96
	Итого:	448	15,658	16,45	54,14	429,394	0,231	0,291	3,622	581,772	1,534
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	206	5,974	5,15	8,652	105,289	0,046	0,026	0,618	255,44	0,206
0,18	Вафли	42	2,31	12,6	25,2	226,8	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	248	8,284	17,75	33,852	332,089	0,051	0,028	0,618	256,94	0,296
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	52	0,347	0,052	0,953	5,72	0,017	0,009	3,64	8,84	0,26
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
239,1	Мясо для супа (куры)	15	7,182	6,87	0,084	90,72	0,04		1,017	10,662	0,63
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
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
164,1	Картофель отварной	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	792	27,036	19,463	78,964	612,894	0,421	0,227	36,733	135,746	6,684
Уплотненный полдник											
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
492	Язык отварной	60	13,433	8,415		128,55	0,045	0,011		26,138	1,025
0,21	Мандарины	103	0,824	0,206	7,725	39,14	0,062	0,031	39,14	36,05	0,103
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
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:	617	27,782	11,5	105,98	623,61	0,465	0,221	55,34	126,231	7,489
	Итого за день:	2 105	78,759	65,163	272,936	1 997,986	1,168	0,768	96,313	1 100,689	16,003
	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: 214,73 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.