

№: 3
 № недели: 1
 Сезон: Черновик- Осень-зима сад 2023
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 3 октября 2023 г.
 Подпись



**Ежедневное меню
 на 4 октября 2023 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										
7,1	Каша пшеничная молочная	235	13,63	6,463	59,69	356,26		28,2	1,093	218,48	3,126
34	Чай с молоком	212	2,014	2,014	15,688	88,934	0,021	0,085	0,509	79,5	1,261
100	Бутерброд с сыром	33,666/ 5,333/1 1,346	7,422	9,389	21,544	200	0,078	0,089	0,012	158,222	1,067
	Итого:	497	23,066	17,865	96,922	645,194	0,099	28,374	1,614	456,202	5,454
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
	Итого:	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
	Обед										
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
79,1	Рассольник домашний	203	1,827	4,166	11,88	98,658	0,067	0,054	8,918	24,319	0,825
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
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,193	7,91		0,018	0,044	6,3	0,018
105	Рис отварной	130	3,155	3,623	30,481	182,39	0,026	0,017		4,559	0,433
262	Фрикадельки из птицы	86	12,242	9,409	7,791	164,918	0,061	0,091	0,425	31,668	0,87
313,1	Соус томатный с овощами	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
273,1	Компот из апельсинов*+	213	0,479		29,822	122,177	0,017	0,015	13,739	25,049	0,256
0,09	Хлеб ржаной	52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028
	Итого:	798	28,722	28,519	108,679	825,403	0,3	0,307	30,785	151,055	6,097
	Уплотненный полдник										
301	Булочка российская+	73	5,173	3,525	47,69	243,09	0,083	0,083	0,052	20,492	0,716
150,1	Суфле творожное	195	34,856	18,525	36,319	444,6	0,098	0,439	0,536	252,696	1,073
182,1	Соус молочный (сладкий)	28	0,56	1,12	4,2	28		0,028	0,084	17,276	0,056
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,02	Бананы	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,048	9,5	7,6	0,57
0,1	Хлеб пшеничный	31	2,945	0,349	18,089	88,97	0,062	0,023		8,913	0,736
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	627	45,959	23,814	153,847	994,875	0,321	0,641	14,172	365,376	4,096
	Итого за день:	2 102	109,589	73,75	367,738	2 576,314	0,72	29,392	47,993	1 266,317	15,883
	Итого среднее за 10 дней:		76,551	68,133	287,181	2 035,536	1,028	3,562	186,445	885,135	17,211

Стоимость рациона: 202,78 руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 185,06 руб.

Шеф-повар: _____ / Морина О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.