

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Черновик- Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 6 ноября 2023 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на 7 ноября 2023 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
24,1	Омлет с сыром	120	15,15	15,45	2,25	208,05	0,06	0,36	0,285	222,9	1,995
34	Чай с молоком	199	1,891	1,891	14,726	83,481	0,02	0,08	0,478	74,625	1,184
268	Бутерброды с маслом	5/29,41 2	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
	Итого:	353	19,42	24,675	31,178	423,645	0,128	0,469	0,763	306,559	3,781
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	181	5,068	6,154	19,91	155,66	0,05	0,231	1,629	219,01	0,181
	Итого:	181	5,068	6,154	19,91	155,66	0,05	0,231	1,629	219,01	0,181
	Обед										
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
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
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
234,3	Рыба горбуша припущенная	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
104,2	Картофельное пюре	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,33	Киви	119	0,952	0,476	9,639	55,93	0,024	0,048	214,2	47,6	0,952
0,09	Хлеб ржаной	48	3,168	0,576	16,416	84,97	0,086	0,038		16,8	1,872
	Итого:	848	29,652	22,373	123,059	748,559	0,458	0,491	238,529	221,471	7,476
	Уплотненный полдник										
215,1	Огурцы свежие порциями	67	0,447	0,067	1,228	7,37	0,022	0,011	4,69	11,39	0,335
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,228	6,128	13,778	119,1	0,105	0,105	28,8	35,055	1,095
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
0,44	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4
0,1	Хлеб пшеничный	45	4,275	0,506	26,258	129,15	0,09	0,034		12,938	1,069
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	427	11,701	9,698	94,26	509,06	0,306	0,228	35,533	114,625	3,633
	Итого за день:	1 809	65,841	62,899	268,408	1 836,924	0,942	1,419	276,453	861,666	15,071
	Итого среднее за 10 дней:		78,569	68,725	302,653	2 094,597	1,05	5,908	185,97	873,824	17,635

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость
за 10 дней: 197,29 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.