

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. 9 октября 2023 г.
 Подпись _____



Ежедневное меню на 10 октября 2023 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										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	247	4,323	4,57	18,031	132,763	0,074	0,284	1,371	271,478	0,272
34	Чай с молоком	199	1,891	1,891	14,726	83,481	0,02	0,08	0,478	74,625	1,184
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	8,592/1,615/31,651	1,987	6,442	0,071	66,231	0,008		0,142	85,69	0,102
	Итого:	487	8,2	12,902	32,828	282,474	0,102	0,364	1,99	431,793	1,558
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	185	5,365	4,625	7,77	94,556	0,041	0,024	0,555	229,4	0,185
0,14	Печенье	50	4	6,5	33,5	210	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	235	9,365	11,125	41,27	304,556	0,058	0,036	0,555	235,92	0,657
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
96,1	Суп с бобовыми	250	8,32	5,55	19,18	157,6	0,16	0,06	1,8	65,06	2,32
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
234,3	Рыба горбуша припущенная	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
104,2	Картофельное пюре	154	3,265	4,199	21,55	142,717	0,133	0,113	11,098	38,028	1,129
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	99	0,792	0,396	8,019	46,53	0,02	0,04	178,2	39,6	0,792
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	895	35,379	20,617	113,214	783,571	0,562	0,477	197,772	254,558	8,743
	Уплотненный полдник										
215,1	Огурцы свежие порциями	51	0,34	0,051	0,935	5,61	0,017	0,009	3,57	8,67	0,255
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	51	4,845	0,574	29,759	146,37	0,102	0,038		14,663	1,211
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	567	15,415	14,665	77,009	495,51	0,303	0,224	45,97	128,472	3,871
	Итого за день:	2 184	68,359	59,309	264,321	1 866,11	1,025	1,1	246,288	1 050,743	14,83
	Итого среднее за 10 дней:		76,936	69,092	284,931	2 038,014	1,027	3,567	187,111	900,369	25,472

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 180,37 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.