

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Черновик - Осень-зима сад 2023
 Возрастная категория: Сад 2



"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижнеартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 12 ноября 2023 г.
 Подпись _____

Ежедневное меню на 13 ноября 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										
8,1	Каша кукурузная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
100	Бутерброд с сыром	30/5/10, 637	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96
	Итого:	475	23,31	18,685	85,163	605,825	0,202	0,399	1,421	414,83	3,83
	Завтрак 2ой										
128	Компот из смеси сухофруктов+	100	0,75		22,103	86,73	0,01	0,04	1,25	28,95	0,78
	Итого:	100	0,75		22,103	86,73	0,01	0,04	1,25	28,95	0,78
	Обед										
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
79,1	Рассольник домашний	200	1,8	4,104	11,704	97,2	0,066	0,053	8,786	23,96	0,813
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	753	28,157	20,841	77,372	641,578	0,37	0,496	233,558	152,37	10,379
	Уплотненный полдник										
26,1	Запеканка из творога с морковью+	200	23,94	26,084	33,89	458,19	0,11	0,44	1,58	272,87	1,34
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
337,1	Булочка "Тюменская"+	59	3,557	5,251	32,526	191,329	0,072		0,084	19,773	0,657
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	529	32,097	32,985	112,83	874,659	0,262	0,505	3,019	346,608	5,222
	Итого за день:	1 857	84,314	72,511	297,467	2 208,792	0,843	1,439	239,249	942,758	20,211
	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: 205,34 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.
 Врач(диетсестра): _____ / Гасанбекова М. М.
 Бухгалтер: _____ / Одицова А. А.