

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	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>23,31</b>	<b>18,685</b>	<b>85,163</b>	<b>605,825</b>	<b>0,202</b>	<b>0,399</b>	<b>1,421</b>	<b>414,83</b>	<b>3,83</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
128	Компот из смеси сухофруктов+	100	0,75		22,103	86,73	0,01	0,04	1,25	28,95	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>22,103</b>	<b>86,73</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>1,25</b>	<b>28,95</b>	<b>0,78</b>
	<b>Обед</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>753</b>	<b>28,157</b>	<b>20,841</b>	<b>77,372</b>	<b>641,578</b>	<b>0,37</b>	<b>0,496</b>	<b>233,558</b>	<b>152,37</b>	<b>10,379</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
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
	<b>Итого:</b>	<b>529</b>	<b>32,097</b>	<b>32,985</b>	<b>112,83</b>	<b>874,659</b>	<b>0,262</b>	<b>0,505</b>	<b>3,019</b>	<b>346,608</b>	<b>5,222</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 857</b>	<b>84,314</b>	<b>72,511</b>	<b>297,467</b>	<b>2 208,792</b>	<b>0,843</b>	<b>1,439</b>	<b>239,249</b>	<b>942,758</b>	<b>20,211</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,569</b>	<b>68,725</b>	<b>302,653</b>	<b>2 094,597</b>	<b>1,05</b>	<b>5,908</b>	<b>185,97</b>	<b>873,824</b>	<b>17,635</b>

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.