

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартковска ДС №10 БелочкаГоловина С. А.
М. П. 13 ноября 2023 г.

Подпись

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Черновик- Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: Сад 2Ежедневное меню
на 14 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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	20,07	98,19	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	420	17,65	7,39	94,22	516,22	0,294	0,475	1,995	256,014	2,661
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263
0,18	Вафли	30	1,65	9	18	162	0,004	0,001		1,071	0,064
	Итого:	230	14,808	12,947	27,211	285,158	0,004	0,079	1,579	327,387	0,327
	Обед										
277,1	Свекла тушенная с луком+	60	1,692	5,532	8,68	85,892	0,02	0,032	4,96	25,5	1,14
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
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
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
164,1	Картофель отварной	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	762	29,128	18,428	97,974	671,922	0,45	0,381	29,5	173,903	7,062
	Уплотненный полдник										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	130	13	13,325	2,6	181,675	0,065	0,358	0,195	88,66	-,08
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
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:	535	20,916	14,101	94,588	577,335	0,197	0,45	13,075	129,56	4,015
	Итого за день:	1 947	82,502	52,866	313,993	2 050,635	0,945	1,385	46,149	886,864	14,065
	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: 200,25 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.