

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Черновик- Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 14 ноября 2023 г.
Подпись
«Белочка»
Нижневартовская ДС №10 Белочка

**Ежедневное меню
на 15 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 | | | | | | | | | | |
| 7,1 | Каша пшеничная молочная | 200 | 11,6 | 5,5 | 50,8 | 303,2 | | 24 | 0,93 | 185,94 | 2,66 |
| 34 | Чай с молоком | 200 | 1,9 | 1,9 | 14,8 | 83,9 | 0,02 | 0,08 | 0,48 | 75 | 1,19 |
| 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: | 445 | 20,18 | 15,85 | 84,99 | 567,1 | 0,09 | 24,16 | 1,421 | 403,34 | 4,81 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 281,4 | Напиток кисломолочный "Снежок" | 190 | 5,32 | 6,46 | 20,9 | 163,4 | 0,053 | 0,243 | 1,71 | 229,9 | 0,19 |
| | Итого: | 190 | 5,32 | 6,46 | 20,9 | 163,4 | 0,053 | 0,243 | 1,71 | 229,9 | 0,19 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 60,2 | Икра морковная | 60 | 1,7 | 5,5 | 8,7 | 85,9 | 0,02 | 0,03 | 4,96 | 25,5 | 1,14 |
| 83,1 | Суп из овощей | 200 | 1,88 | 5 | 11 | 97,88 | 0,066 | 0,05 | 8,883 | 25,3 | 0,766 |
| 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 |
| 105 | Рис отварной | 130 | 3,155 | 3,623 | 30,481 | 182,39 | 0,026 | 0,017 | | 4,559 | 0,433 |
| 262 | Фрикадельки из птицы | 80 | 11,388 | 8,753 | 7,247 | 153,412 | 0,056 | 0,085 | 0,395 | 29,459 | 0,809 |
| 313,1 | Соус томатный с овощами | 25 | 0,425 | 1,125 | 1,95 | 20 | 0,005 | 0,005 | 0,7 | 5 | 0,175 |
| 273,1 | Компот из апельсинов*+ | 200 | 0,45 | | 28,002 | 114,72 | 0,016 | 0,014 | 12,9 | 23,52 | 0,24 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| | Итого: | 767 | 27,55 | 27,973 | 104,56 | 794,212 | 0,29 | 0,277 | 29,838 | 141,297 | 5,866 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| 149,1 | Ватрушка с повидлом+ | 60 | 4,44 | 1,903 | 42,437 | 186,394 | 0,08 | 0,05 | 0,06 | 15,917 | 1,174 |
| 150,1 | Суфле творожное | 175 | 31,281 | 16,625 | 32,594 | 399 | 0,088 | 0,394 | 0,481 | 226,778 | 0,96 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий) | 25 | 0,5 | 1 | 3,75 | 25 | | 0,025 | 0,075 | 15,425 | 0,05 |
| 0,44 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 27,6 | 107,28 | 0,04 | 0,02 | 4 | 40 | 0,8 |
| 0,23 | Груша | 100 | 0,4 | 0,03 | 9,5 | 40,55 | 0,02 | 0,03 | 5 | 19 | 2,3 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,85 | 0,338 | 17,505 | 86,1 | 0,06 | 0,023 | | 8,625 | 0,713 |
| 0,01 | Соль+ | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 595 | 40,471 | 20,095 | 133,386 | 844,324 | 0,287 | 0,541 | 9,616 | 344,145 | 6,144 |
| | Итого за день: | 1 997 | 93,521 | 70,378 | 343,836 | 2 369,036 | 0,72 | 25,221 | 42,586 | 1 118,683 | 17,01 |
| | 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: 196,85 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.