

День: 4
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. 15 ноября 2023 г.
Подпись _____

Ежедневное меню на 16 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	435	11,36	15,49	49,106	383,51	0,21	0,24	3,58	445,29	1,19
Завтрак 2ой											
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
0,14	Печенье	50	4	6,5	33,5	210	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	9,8	11,5	41,9	312,222	0,061	0,038	0,6	254,52	0,672
Обед											
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
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
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	842	24,752	16,496	84,81	600,904	0,392	0,279	195,216	154,864	8,109
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
212,1	Капуста тушённая	130	3,571	7,965	14,681	131,664	0,052	0,078	56,385	88,036	1,751
492	Язык отварной	67	15	9,397		143,548	0,05	0,013		29,188	1,345
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	502	23,954	18,174	64,097	509,552	0,219	0,146	61,165	167,139	6,558
	Итого за день:	2 029	69,866	61,66	239,913	1 806,188	0,882	0,703	260,562	1 021,813	16,529
	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: 180,79 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.