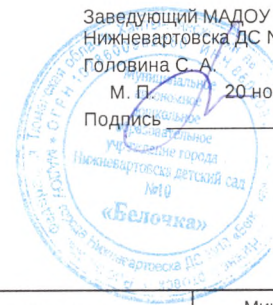


" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 БелочкаГоловина С. А.  
М. П. \_\_\_\_\_ 20 ноября 2023 г.

Подпись \_\_\_\_\_



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

### Ежедневное меню на 21 ноября 2023 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
24,1	Омлет с сыром	120	15,15	15,45	2,25	208,05	0,06	0,36	0,285	222,9	1,995
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>19,5</b>	<b>24,9</b>	<b>31,67</b>	<b>427,95</b>	<b>0,13</b>	<b>0,47</b>	<b>0,765</b>	<b>307,2</b>	<b>3,805</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,24	Йогурт	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>13,158</b>	<b>3,947</b>	<b>9,211</b>	<b>123,158</b>		<b>0,078</b>	<b>1,579</b>	<b>326,316</b>	<b>0,263</b>
<b>Обед</b>											
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
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
234,3	Рыба горбуша припущенная	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
104,2	Картофельное пюре	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,33	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
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>828</b>	<b>29,534</b>	<b>22,053</b>	<b>122,102</b>	<b>739,771</b>	<b>0,457</b>	<b>0,479</b>	<b>204,31</b>	<b>211,871</b>	<b>7,394</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,228	6,128	13,778	119,1	0,105	0,105	28,8	35,055	1,095
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>12,562</b>	<b>9,837</b>	<b>110,666</b>	<b>575,18</b>	<b>0,33</b>	<b>0,239</b>	<b>36,343</b>	<b>133,173</b>	<b>4,066</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 898</b>	<b>74,754</b>	<b>60,737</b>	<b>273,649</b>	<b>1 866,059</b>	<b>0,918</b>	<b>1,266</b>	<b>242,997</b>	<b>978,56</b>	<b>15,529</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,593</b>	<b>68,805</b>	<b>302,675</b>	<b>2 095,501</b>	<b>1,05</b>	<b>5,91</b>	<b>185,975</b>	<b>874,544</b>	<b>17,637</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 184,34 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Замогорская О. Е.