

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Черновик- Осень-зима сад 2023
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 22 ноября 2023 г.
 Подпись



**Ежедневное меню
 на 23 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	
Завтрак												
2,1	Каша пшённая молочная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66	
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	
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25	
	Итого:	445	22,69	19,19	90,076	630,41	0,39	0,29	3,531	582,18	2,87	
Завтрак 2ой												
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	195	5,46	6,63	21,45	167,7	0,054	0,249	1,755	235,95	0,195	
0,18	Вафли	50	2,75	15	30	270	0,006	0,002		1,786	0,107	
	Итого:	245	8,21	21,63	51,45	437,7	0,06	0,252	1,755	237,736	0,302	
Обед												
64,1	Салат из свеклы	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76	
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848	
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	
71,1	Фрикадельки мясные	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41	
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68	
272,1	Перловка отварная	75	1,92	2,04	15,49	87,75	0,03			12,51	0,46	
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:	692	35,866	12,052	82,45	576,824	0,35	0,317	16,078	125,878	6,94	
Уплотненный полдник												
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359	
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67	
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
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:	605	28,89	22,44	92,076	679,7	0,443	0,14	24,22	173,31	6,984	
	Итого за день:	1 987	95,656	75,312	316,052	2 324,634	1,243	0,998	45,584	1 119,104	17,096	
	Итого среднее за 10 дней:		78,593	68,805	302,675	2 095,501	1,05	5,91	185,975	874,544	17,637	

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 186,14 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.
 Врач(диетсестра): _____ / Гасанбекова М. М.
 Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.