

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.

М. П.

23 октября 2023 г.

Подпись

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

Ежедневное меню на 24 октября 2023 г.

№ рецептур уры	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										
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
	Итого:	355	19,5	24,9	31,67	427,95	0,13	0,47	0,765	307,2	3,805
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263
0,14	Печенье	50	4	6,5	33,5	210	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	17,158	10,447	42,711	333,158	0,017	0,09	1,579	332,836	0,735
	Обед										
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	0,4
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
234,3	Рыба горбуша припущенная	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
164,1	Картофель отварной	130	2,583	3,051	19,942	124,401	0,121	0,087	10,721	13,017	1,092
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
	Итого:	830	29,429	21,727	123,927	745,965	0,466	0,473	205,675	194,587	7,538
	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
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
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
	Итого:	455	8,311	6,94	71,469	375,38	0,262	0,171	36,3	116,33	3,477
	Итого за день:	1 890	74,397	64,014	269,777	1 882,453	0,875	1,204	244,319	950,953	15,556
	Итого среднее за 10 дней:		78,435	67,817	302,62	2 087,037	1,053	5,906	186,381	869,917	17,585

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 190,05 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.