

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Черновик- Осень-зима сад 2023
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижнеартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.

М. П. 23 ноября 2023 г.

Подпись



Ежедневное меню на 24 ноября 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											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
15,1	Омлет натуральный	130	13	13,325	2,6	181,675	0,065	0,358	0,195	88,66	2,08
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	430	18,02	21,755	29,05	434,305	0,163	0,434	4,495	130,36	4,31
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье	50	4	6,5	33,5	210	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	9,1	11,8	42,9	313,4	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
85,1	Суп картофельный с крупой	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
255,1	Голубцы ленивые (с соусом основным)	230	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	755	25,53	22,86	73,116	600,833	0,296	0,265	286,34	131,88	11,217
Уплотненный полдник											
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
103,1	Макаронные изделия отварные	125	10,208	3,6	62,392	191,133	0,192	0,075		23,425	1,358
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,1	Хлеб пшеничный	45	4,275	0,506	26,258	129,15	0,09	0,034		12,938	1,069
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	535	15,213	9,206	119,599	428,293	0,653	0,129	191,25	81,422	5,186
	Итого за день:	1 970	67,864	65,622	264,665	1 776,832	1,178	0,999	483,125	570,582	21,285
	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: 191,69 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.