

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Черновик- Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: Сад 2

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

М. П. 24 октября 2023 г.
Подпись



Ежедневное меню на 25 октября 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										
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	185	2,313	1,48	20,628	100,918	0,056	0,231	1,064	37,796	0,546
	Итого:	420	8,263	12,73	49,848	344,418	0,166	0,491	2,174	266,916	1,386
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
	Итого:	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клѐчки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
261	Котлеты рубленые из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
212,1	Капуста тушѐнная	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	857	27,388	27,634	134,095	867,425	0,431	0,375	165,514	217,173	8,293
	Уплотненный полдник										
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
258,3	Картофель тушѐнный	160	4,192	3,808	27,328	160,344	0,169	0,142	14,064	49,344	1,4
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
114,1	Фрикадельки рыбные	50	8,375	1,25	4,5	60,875	0,05	0,069	0,394	32,731	0,575
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	575	24,619	31,086	85,223	767,199	0,387	0,351	17,712	263,408	4,9
	Итого за день:	2 052	66,07	76,45	277,565	2 081,264	1,028	1,242	185,999	995,497	14,779
	Итого среднее за 10 дней:		78,388	67,86	302,62	2 087,237	1,053	5,905	186,371	868,117	17,589

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 188,75 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.