

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 14 ноября 2023 г.
 Подпись



Ежедневное меню на 15 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										
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	330	14,88	8,37	59,21	374,09	0,228	0,358	1,48	299,73	2,63
	Завтрак 2ой										
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
	Итого:	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
	Обед										
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
83,1	Суп из овощей	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
262	Фрикадельки из птицы	60	8,335	6,415	5,4	112,615	0,046	0,065	0,295	20,862	0,738
105	Рис отварной	100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33
313,1	Соус томатный с овощами	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
273,1	Компот из апельсинов*+	150	0,338		20,5	84,05	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	587	21,618	20,85	77,46	595,795	0,223	0,214	24,31	110,342	4,583
	Уплотненный полдник										
150,1	Суфле творожное	130	18,633	9,967	19,283	237,033	0,065	0,282	0,347	168,458	0,715
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
149,1	Ватрушка с повидлом+	50	3,7	1,583	35,367	155,325	0,067	0,042	0,05	13,267	0,983
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,23	Груша	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	528	25,593	12,899	104,607	612,334	0,238	0,411	9,472	272,51	5,975
	Итого за день:	1 595	66,292	47,22	257,777	1 711,22	0,739	1,183	36,612	864,082	13,339
	Итого среднее за 10 дней:		61,945	54,386	216,639	1 583,18	0,784	0,967	133,551	760,75	14,348

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 175,26 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Одинцова А. А.