

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 БелочкаГоловина С. А.
М. П. 20 ноября 2023 г.

Подпись



Ежедневное меню на 21 ноября 2023 г.

№ рецептур	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	110	13,933	14,3	2,2	190,667	0,055	0,33	0,257	204,325	1,815
268	Бутерброды с маслом	5/27	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	295	17,983	23,45	29,22	397,067	0,115	0,42	0,617	269,875	3,325
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт	160	10,526	3,158	7,368	98,526		0,062	1,263	261,053	0,211
	Итого:	160	10,526	3,158	7,368	98,526		0,062	1,263	261,053	0,211
Обед											
277,1	Свекла тушеная с луком+	40	1,128	3,688	5,788	57,26	0,013	0,02	3,308	17	0,76
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
234,3	Рыба горбуша припущенная	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,33	Киви	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	663	26,878	18,278	84,513	613,993	0,378	0,397	193,194	184,26	6,28
Уплотненный полдник											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
0,44	Сок фруктовый	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	473	9,313	9,064	88,511	467,827	0,287	0,22	35,646	116,922	4,238
	Итого за день:	1 591	64,701	53,95	209,612	1 577,413	0,78	1,1	230,72	832,11	14,053
	Итого среднее за 10 дней:		61,963	54,446	216,657	1 583,858	0,784	0,967	133,555	761,29	14,348

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 160,32 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.