" УТВЕРЖДАЮ"
И.о.заведующего МАДОУ города Нижневартовска ДС №15 "Солнышко"
Филимонова Е.С.
М. П. 7 ноября 2023 г.
Подпись

День: 3
Неделя: 2
Сезон: осень-зима сад
Возрастная категория: Дети-сад

Ежедневное меню
на 8 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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	50	0,93	0,188	7,027	33,333	0,01	0,01	2,4	2,5	0,2
24,1	Омлет с сыром+	110	13,888	11,688	2,063	190,713	0,055	0,33	0,261	204,325	1,829
0,25	Батон нарезной+	40	5,067	0,6	31,133	153,107	0,107	0,04		15,333	1,267
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	**400**	**20,084**	**12,476**	**40,262**	**426,152**	**0,172**	**0,39**	**2,761**	**226,558**	**4,155**
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	100	0,556	0,111	15,333	59,6	0,022	0,011	2,222	22,222	0,444
	Итого:	**100**	**0,556**	**0,111**	**15,333**	**59,6**	**0,022**	**0,011**	**2,222**	**22,222**	**0,444**
	Обед										
60,1	Икра свекольная+	30	0,85	2,75	3,35	41,95	0,01	0,015	2,48	12,75	0,57
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп+	10	0,48	1,6	0,44	18,08		0,04	0,1	14,4	0,04
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,188	2,958	7,638	61,698	0,03	0,03	5,178	22,548	0,69
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,013	1,56	30,393	144,073	0,16	0,087		13,033	3,06
492	Язык отварной	70	13,563	8,838		149,975	0,053	0,013		30,495	1,196
0,03	Сок томатный+	180	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	12,08	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	Итого:	**600**	**31,534**	**21,546**	**59,901**	**566,584**	**0,355**	**0,309**	**23,558**	**141,226**	**9,236**
	Полдник										
302,1	Сырная палочка+	60	7,368	18,257	38,571	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
281	Кефир*+	190	5,51	4,75	7,6	95	0,074	0,327	1,33	228	0,19
	Итого:	**250**	**12,878**	**23,007**	**46,171**	**442,04**	**0,156**	**0,41**	**1,462**	**344,664**	**0,896**
	Ужин										
164,1	Картофель отварной+	180	3,576	4,224	27,612	172,248	0,168	0,12	14,844	18,024	1,512
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	7	0,07	5,11	0,07	46,242		0,007		1,68	0,014
248,1	Сельдь с растительным маслом и луком+	80	10,947	8,987	0,053	123,707				61,76	0,013
140,1	Напиток яблочный+	153	0,077	0,077	17,906	68,666	0,008	0,008	31,556	3,703	0,474
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	12,204	66,48	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	**450**	**16,949**	**18,667**	**57,845**	**477,343**	**0,224**	**0,153**	**46,4**	**92,067**	**2,584**
	Итого за день:	**1 800**	**82,001**	**75,807**	**219,514**	**1 971,72**	**0,929**	**1,272**	**76,404**	**826,737**	**17,316**
	Итого среднее за 10 дней:		**89,644**	**76,888**	**295,55**	**2 215,724**	**1,215**	**4,091**	**226,167**	**959,432**	**20,279**

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 177,16 руб.

Шеф-повар: _____ / Кирпота Ю. С.

Мед.работник: _____ / Шарифулина А. З.

Бухгалтер: _____ / Орлова О. В.