"УТВЕРЖДАЮ"
И.о.заведующего МАДОУ города Нижневартовска ДС №15 "Солнышко"
Филимонова Е.С.
М. П. 13 ноября 2023 г.
Подпись

День: 2
Неделя: 1
Сезон: осень-зима сад
Возрастная категория: Дети-сад

Ежедневное меню
на 14 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										
144,2	Запеканка из творога+	100	15,925	16,592	5,6	242,075	0,05	0,267	0,233	148,5	0,667
182,3	Соус сладкий+	50	4,32	5,1	33,3	196,8	0,004	0,228	0,6	184,2	0,12
266	Бутерброды с джемом+	30/10	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
35,1	Кофейный напиток+	210	2,625	1,68	15,032	81,123	0,063	0,263	1,208	42,903	0,62
	Итого:	**400**	**25,38**	**27,302**	**82,812**	**680,998**	**0,167**	**0,787**	**2,521**	**386,103**	**2,096**
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	5,1	35,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	**100**	**0,9**	**0,2**	**5,1**	**35,18**	**0,04**	**0,03**	**60**	**34**	**0,3**
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,467	0,067	1,533	8,267	0,027	0,013	10	5,6	0,36
80,1	Рассольник ленинградский+	140	1,333	2,873	21	69,72	0,046	0,037	3,948	11,76	0,521
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,167	2,88	48,58	152,907	0,153	0,06		18,74	1,087
236	Печень по – строгановски+	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
143,1	Напиток из плодов шиповника+	170	0,595		15,565	60,367	0,009	0,111	187	10,54	4,301
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	15,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	**600**	**28,551**	**18,199**	**107,539**	**567,37**	**0,525**	**0,293**	**221,318**	**96,56**	**12,818**
	Полдник										
147,1	Блины+	60	4,065	2,468	25,403	126,068	0,083	0,03		10,973	0,795
0,22	Мёд+	10	0,08		8,02	31			0,2	1,4	0,08
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого:	**250**	**9,365**	**6,968**	**40,623**	**247,068**	**0,153**	**0,34**	**1,46**	**228,373**	**1,055**
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	170	2,38	12,943	12,387	176,834	0,057	0,057	15,923	48,11	1,281
0,3	Яйцо отварное+	60	3,13	2,835	0,345	38,725	0,002	0,008			
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,2		35,365	138,768	0,016	0,064	2	46,32	1,248
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	16,272	88,64	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	**450**	**9,75**	**16,138**	**64,369**	**442,967**	**0,139**	**0,153**	**17,923**	**103,63**	**3,289**
	Итого за день:	**1800**	**73,946**	**68,806**	**300,442**	**1 973,583**	**1,024**	**1,603**	**303,222**	**848,665**	**19,558**
	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: 177,59 руб.

Шеф-повар: _____ / Кирпота Ю. С.

Мед.работник: _____ / Шарифулина А. З.

Бухгалтер: _____ / Орлова О. В.