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

День: 4
Неделя: 1
Сезон: осень-зима сад
Возрастная категория: Дети-сад

Ежедневное меню
на 16 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										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	160	3,44	3,04	13,68	94,64	0,064	0,168	0,784	156,432	0,256
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	5/5/30	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
36	Какао на молоке+	200	6,79	7,88	22,746	184,29	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	**400**	**12,75**	**19,09**	**36,516**	**362,93**	**0,164**	**0,488**	**3,564**	**508,162**	**1,286**
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	**100**	**0,8**	**0,2**	**7,5**	**38**	**0,06**	**0,03**	**38**	**35**	**0,1**
	Обед										
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы+	30	0,5	1,4	2,05	26,95	0,005	0,01	5,105	12,57	0,3
253,2	Суп картофельный с клецками+	140	1,926	2,671	12,774	82,88	0,062		6,457	14,302	0,582
300,2	Клёцки+	24	1,403	1,328	5,802	40,802	0,019	0,033		16,532	0,153
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	7,182	6,87	0,084	90,72	0,04		1,017	10,662	0,63
222	Зелень в суп+	5	0,108	0,025	0,167	1,25		0,008	4,167	9,292	0,067
3 321	Пюре картофельное	120	0,254	0,326	2,64	11,12	0,112	0,089	14,528	29,58	0,808
117,1	Суфле из кур+	60	9	7,575	3,975	126,413	0,03	0,098	0,068	26,168	0,863
275	Компот из консервированных плодов+	170	0,136		25,784	104,61	0,014	0,027	2,04	7,132	0,373
0,09	Хлеб ржаной+	36	2,376	0,432	10,872	63,727	0,065	0,029		12,6	1,404
	Итого:	**600**	**22,886**	**20,627**	**64,147**	**548,472**	**0,346**	**0,293**	**33,381**	**138,837**	**5,179**
	Полдник										
0,18	Вафли+	50	0,8	0,7	20	86,8	0,008	0,003		2,5	0,15
37,1	Молоко кипяченое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	**250**	**5,9**	**6**	**29,4**	**190,2**	**0,058**	**0,163**	**1,04**	**222,9**	**0,25**
	Ужин										
146,1	Пудинг из творога+	130	16,987	17,799	31,677	348,064	0,071	0,288	0,217	158,318	2,827
185,1	Соус клюквенный+	50			6,6	24,8			0,34	1,4	0,04
133	Кисель из плодов шиповника+	220	0,33		27,843	118,162		0,044	38,72	9,625	2,046
0,1	Хлеб пшеничный+	50	3,8	0,45	20,34	110,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	**450**	**21,117**	**18,249**	**86,46**	**601,826**	**0,151**	**0,362**	**39,277**	**180,843**	**5,863**
	Итого за день:	**1 800**	**63,452**	**64,166**	**224,023**	**1 741,428**	**0,78**	**1,337**	**115,262**	**1 085,743**	**12,678**
	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: 176,6 руб.

Шеф-повар: _____ / Кирпота Ю. С.

Мед.работник: _____ / Шарифулина А. З.

Бухгалтер: _____ / Орлова О. В.