" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №15
"Солнышко"
Мельник О. А.
М. П. 31 октября 2023 г.
Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: осень-зима сад
Возрастная категория: Дети-сад

Ежедневное меню
на 1 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										
15,1	Омлет натуральный+	120	1,8	12,3	15,3	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
312,2	Икра кабачковая порционная+	50	0,85	6,65	2,55	74	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35
0,25	Батон нарезной+	30	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	**400**	**8,35**	**21,3**	**56**	**440,43**	**0,175**	**0,47**	**4,16**	**189,84**	**4,41**
	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										
60,2	Икра морковная+	45	1,275	3,375	5,625	62,925	0,015	0,023	3,72	19,125	0,855
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,2	2,928	4,278	47,328	0,03	0,03	7,518	22,188	0,438
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп+	10	0,48	1,6	0,44	18,08		0,04	0,1	14,4	0,04
107,1	Рис, припущенный с томатом+	120	3,04	2,72	28,4	162,72	0,032	0,016	0,752	5,176	0,512
492	Язык отварной	60	11,625	7,575		128,55	0,045	0,011		26,138	1,025
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	158	0,474	0,079	22,357	87,927	0,008	0,008	52,14	5,435	0,751
0,09	Хлеб ржаной+	45	2,97	0,54	13,59	79,659	0,081	0,036		15,75	1,755
	Итого:	**598**	**23,664**	**20,497**	**74,69**	**612,589**	**0,216**	**0,18**	**64,23**	**111,212**	**5,536**
	Полдник										
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	70	4,562	5,483	27,708	178,5	0,082	0,058	0,595	15,983	0,945
0,24	Йогурт+	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
	Итого:	**250**	**16,404**	**9,036**	**35,998**	**289,342**	**0,082**	**0,128**	**2,016**	**309,668**	**1,182**
	Ужин										
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
164,1	Картофель отварной+	130	2,583	3,051	19,942	124,401	0,121	0,087	10,721	13,017	1,092
115,1	Пудинг рыбный+	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	12,204	66,48	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	**450**	**17,903**	**14,501**	**69,136**	**495,761**	**0,239**	**0,215**	**12,611**	**80,207**	**4,562**
	Итого за день:	**1 798**	**67,22**	**65,534**	**240,924**	**1 873,302**	**0,752**	**1,023**	**143,017**	**724,927**	**15,99**
	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: 168,27 руб.

Шеф-повар: _____ / Кирпота Ю. С.

Мед.работник: _____ / Шарифулина А. З.

Бухгалтер: _____ / Орлова О. В.