" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №15
"Солнышко"
Мельник О. А.
М. П.
Подпись _____ 2 ноября 2023 г.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: осень-зима сад
Возрастная категория: Дети-сад

Ежедневное меню
на 3 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										
269	Каша «Янтарная»+	180	7,632	19,674	9,144	242,73	0,189		1,179	125,307	1,134
268	Бутерброды с маслом+	5/33,485	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0.225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	**400**	**12,332**	**28,664**	**36,648**	**448,264**	**0,293**	**0,255**	**2,214**	**171,381**	**2,285**
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	**100**	**0,04**	**0,04**	**9,8**	**42,68**	**0,03**	**0,02**	**165**	**16**	**2,2**
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями+	55	0,642	0,092	2,108	11,367	0,037	0,018	13,75	7,7	0,495
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	150	1,425	1,65	11,7	64,95	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
90,1	Фрикадельки рыбные (семга)++	20	3,608	0,264	0,6	18,2	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
222	Зелень в суп+	5	0,108	0,025	0,167	1,25		0,008	4,167	9,292	0,067
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	11,903	4,658	9,375	121,65	0,113	1,2	51,495	58,23	1,943
128	Компот из смеси сухофруктов+	170	1,275		37,575	147,441	0,017	0,068	2,125	49,215	1,326
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	15,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	**600**	**22,261**	**7,288**	**76,625**	**453,368**	**0,332**	**1,398**	**77,464**	**163,875**	**6,628**
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:	**250**	**10,4**	**6,72**	**57,07**	**309,46**	**0,133**	**0,081**	**0,61**	**241,77**	**1,55**
	Ужин										
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	40	0,6	2,333	4	40	0,013	0,027	20,333	8	0,76
258,3	Картофель тушённый	150	3,93	3,57	34,125	150,323	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
3 122,2	Фрикадельки из говядины (паровые)	70	9,651	6,082	5,375	114,87	0,05	0,109	0,237	24,052	0,77
273,2	Компот из мандаринов*+	150	0,3		20,777	84,99	0,018	0,011	6,128	18,015	0,105
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	16,272	88,64	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	**450**	**17,521**	**12,346**	**80,549**	**478,823**	**0,303**	**0,303**	**39,882**	**105,527**	**3,73**
	Итого за день:	**1800**	**62,553**	**55,058**	**260,692**	**1 732,594**	**1,091**	**2,057**	**285,171**	**698,553**	**16,393**
	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: 176,1 руб.

Шеф-повар: _____ / Кирпота Ю. С.

Мед.работник: _____ / Шарифулина А. З.

Бухгалтер: _____ / Орлова О. В.