

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима сад 2023  
 Возрастная категория: Дети-сад Корпус 1

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ г.  
 Нижневартовска ДС №29 "Елочка"  
 Корнеевко Т.М.  
 М. П. СДА НИИ 7 декабря 2023 г.  
 Подпись



**Ежедневное меню  
 на 8 декабря 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
	<b>Завтрак</b>										
268	Бутерброды с маслом+	5/39,21 2	2,294	7,068	13,687	127,319	0,047	0,028		8,706	0,58
35,2	Кофейный напиток+	200	3,116	2,814	23,015	129,947	0,06	0,251	1,739	161,403	0,191
15,1	Омлет натуральный+	110	11	11,275	2,2	153,725	0,055	0,303	0,165	75,02	1,76
312,2	Икра кабачковая порционная+	60	0,969	7,581	2,907	84,36	0,017	0,034	3,99	24,51	0,399
	<b>Итого:</b>	<b>412</b>	<b>17,378</b>	<b>28,738</b>	<b>41,808</b>	<b>495,351</b>	<b>0,179</b>	<b>0,616</b>	<b>5,894</b>	<b>269,639</b>	<b>2,93</b>
	<b>Обед</b>										
82,1	Суп крестьянский с крупой+	200	1,98	4,198	10,534	89,1	0,048	0,024	6,637	22,572	0,649
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
163,1	Капуста тушённая+	150	4,608	3,936	18,624	112,8	0,442	0,077	38,131	32,294	1,421
119,1	Гуляш из отварной говядины+	80	18,847	5,597	3,842	139,308	0,088	0,166	1,336	17,882	1,755
	<b>Итого:</b>	<b>674</b>	<b>29,735</b>	<b>14,53</b>	<b>77,699</b>	<b>536,998</b>	<b>0,707</b>	<b>0,326</b>	<b>50,104</b>	<b>144,968</b>	<b>6,691</b>
	<b>Полдник</b>										
0,4	Пряники+	65	2,184	3,452	21,762	126,997	0,022	0,016		8,476	0,614
37,1	Молоко кипячённое+	152	3,876	4,028	7,144	78,584	0,038	0,122	0,79	167,504	0,076
	<b>Итого:</b>	<b>217</b>	<b>6,06</b>	<b>7,48</b>	<b>28,906</b>	<b>205,581</b>	<b>0,06</b>	<b>0,137</b>	<b>0,79</b>	<b>175,98</b>	<b>0,69</b>
	<b>Ужин</b>										
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	10,904	5,17	47,752	285,008		22,56	0,874	174,784	2,5
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,15	Мармелад+	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>447</b>	<b>15,429</b>	<b>5,809</b>	<b>86,589</b>	<b>466,738</b>	<b>0,078</b>	<b>22,629</b>	<b>1,274</b>	<b>204,396</b>	<b>6,787</b>
	<b>.Питьевой режим</b>										
0,34	Вода питьевая+	192								8,64	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>192</b>								<b>8,64</b>	<b>0,002</b>
	<b>Завтрак</b>										
0,17	Джем+	10	0,06		6,82	26,16			4	2,2	0,05
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>0,06</b>		<b>6,82</b>	<b>26,16</b>			<b>4</b>	<b>2,2</b>	<b>0,05</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 952</b>	<b>68,662</b>	<b>56,556</b>	<b>241,822</b>	<b>1 730,828</b>	<b>1,024</b>	<b>23,709</b>	<b>62,062</b>	<b>805,823</b>	<b>17,15</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,463</b>	<b>67,056</b>	<b>275,894</b>	<b>1 991,162</b>	<b>1,128</b>	<b>3,656</b>	<b>172,844</b>	<b>946,572</b>	<b>17,514</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 182,52 руб.

шеф повар: \_\_\_\_\_ / Варуша Г. И.  
 мед. сестра: \_\_\_\_\_ / Муллаянова Ю. З.  
 бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Ибатуллина Ф. И.