

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ г.  
 Нижегородская ДС №29 "Ёлочка"  
 Корнеева Т.М.  
 М. П. 11 декабря 2023 г.  
 Подпись



**Ежедневное меню  
 на 12 декабря 2023 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>											
33	Чай с сахаром+	200	0,198			0,04	48,51		0,01	0,099	4,356	0,851
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	10,962	5,198	48,006	286,524		22,68	0,879	175,713	2,514	
268	Бутерброды с маслом+	7/39,506	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	<b>Итого:</b>	<b>434</b>	<b>13,61</b>	<b>12,748</b>	<b>62,666</b>	<b>471,034</b>	<b>0,05</b>	<b>22,72</b>	<b>0,978</b>	<b>189,369</b>	<b>3,985</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,26	Виноград+	122	0,732	0,244	18,3	74,664	0,061	0,024	7,32	36,6	0,732	
	<b>Итого:</b>	<b>122</b>	<b>0,732</b>	<b>0,244</b>	<b>18,3</b>	<b>74,664</b>	<b>0,061</b>	<b>0,024</b>	<b>7,32</b>	<b>36,6</b>	<b>0,732</b>	
	<b>Обед</b>											
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,036	0,552	15,732	81,429	0,083	0,037		16,1	1,794	
0,13	Сметана в суп+	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023	
222	Зелень в суп+	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	
212,1	Капуста тушённая+	75	2,005	4,472	8,244	73,934	0,029	0,044	31,663	49,436	0,983	
164,1	Картофель отварной+	75	1,49	1,76	11,505	71,77	0,07	0,05	6,185	7,51	0,63	
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	
70,1	Борщ сибирский+	200	2,281	3,271	12,181	91,08	0,052	0,04	6,164	39,256	1,267	
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)+	80	14,389	10,876	4,235	172,288	0,189		0,943	47,702	1,136	
	<b>Итого:</b>	<b>707</b>	<b>29,801</b>	<b>25,422</b>	<b>79,945</b>	<b>660,251</b>	<b>0,473</b>	<b>0,255</b>	<b>54,011</b>	<b>239,973</b>	<b>7,149</b>	
	<b>Полдник</b>											
281	Кефир*+	181	5,249	4,525	7,24	90,5	0,07	0,312	1,267	217,2	0,181	
0,18	Вафли+	20	0,229	0,2	5,714	24,8	0,002	0,001		0,714	0,043	
	<b>Итого:</b>	<b>201</b>	<b>5,478</b>	<b>4,725</b>	<b>12,954</b>	<b>115,3</b>	<b>0,073</b>	<b>0,313</b>	<b>1,267</b>	<b>217,914</b>	<b>0,224</b>	
	<b>Ужин</b>											
180,1	Вареники ленивые+	150	18,377	17,711	26,025	337,857	0,074	0,298	0,248	162,509	0,968	
182,3	Соус сладкий+	32	2,304	2,72	17,76	104,96	0,002	0,122	0,32	98,24	0,064	
0,1	Хлеб пшеничный+	32	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,676		17,671	68,534	0,01	0,125	212,3	11,966	4,883	
	<b>Итого:</b>	<b>406</b>	<b>24,396</b>	<b>20,791</b>	<b>80,128</b>	<b>603,192</b>	<b>0,15</b>	<b>0,569</b>	<b>212,868</b>	<b>281,915</b>	<b>6,675</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>Итого за день:</b>	<b>2 062</b>	<b>74,017</b>	<b>63,929</b>	<b>253,993</b>	<b>1 924,441</b>	<b>0,807</b>	<b>23,881</b>	<b>276,444</b>	<b>974,412</b>	<b>18,767</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: 191,36 руб.

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