

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад 2020
Возрастная категория: Дети-сад Корпус 1

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29 "Елочка"

Корнеевко Т. М.

М. П. 19 января 2023 г.

Подпись



**Ежедневное меню
на 19 января 2023 г.**

№ рецептур	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										
268	Бутерброды с маслом+	7,522/3 8,71	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,1	Какао НЕСКВИК на молоке*	200									
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,386	3,876	16,422	120,666	0,082	0,214	1	199,451	0,326
	Итого:	454	6,836	11,426	31,042	256,666	0,132	0,244	1	208,751	0,946
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины+	56	0,448	0,112	4,2	21,28	0,034	0,017	21,28	19,6	0,056
	Итого:	56	0,448	0,112	4,2	21,28	0,034	0,017	21,28	19,6	0,056
	Обед										
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,623	0,534	30,541	121,004	0,009	0,009	58,74	6,123	0,846
504	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	80	9,779	1,805	8,256	88,405	0,06		3,311	10,523	1,249
103,1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	4,378	4,282	14,726	118,11	0,106	0,053	3,966	35,287	1,366
239,1	Мясо для супа (куры)+	23	11,012	10,534	0,129	139,104	0,062		1,559	16,348	0,966
60,1	Икра свекольная+	60	1,672	5,408	8,555	84,468	0,02	0,029	4,877	25,075	1,121
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	744	43,209	27,499	155,074	873,462	0,578	0,223	72,754	162,767	9,318
	Полдник										
0,24	Йогурт+	147	9,671	2,901	6,77	90,521		0,057	1,161	239,842	0,193
0,4	Пряники+	40	1,344	2,124	13,392	78,152	0,014	0,01		5,216	0,378
	Итого:	187	11,015	5,025	20,162	168,673	0,014	0,067	1,161	245,058	0,571
	Ужин										
182,3	Соус сладкий+	30	2,088	2,465	16,095	95,12	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
25,2	Запеканка из творога+	110	20,463	3,42	17,036	174,439	0,051	0,216	0,237	123,507	0,556
32,1	Чай+	200	0,804	0,201	0,201	5,628		0,04	0,402	17,688	3,296
0,22	Мед+	10	0,08		8,02	31			0,2	1,4	0,08
	Итого:	382	27,14	6,524	64,109	418,117	0,131	0,396	1,129	242,838	4,917
	Питьевой режим										
0,34	Вода питьевая+	205								9,225	0,002
	Итого:	205								9,225	0,002
	Ужин										
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
	Итого за день:	2 128	88,688	50,627	284,387	1 780,878	0,918	0,967	262,323	904,238	18,01
	Итого среднее за 10 дней:		82,937	68,969	283,942	2 046,24	1,177	3,644	164,515	883,646	18,994

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 192,27 руб.

повар: _____ / Мачкасова А. А.

мед. сестра: _____ / Муллаянова Ю. З.

бухгалтер: _____ / Ибатуллина Ф. И.