

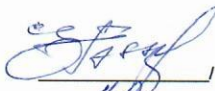


День: 2
Неделя: 1
Сезон: Осень - Зима сад 2023 г. новое.
Возрастная категория: Сад



**Ежедневное меню
на 14 ноября 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											
7,1	Каша пшеничная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
1	Масло в кашу	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
268	Бутерброды с маслом	8,995/34,03	2,879	8,871	17,179	159,8	0,059	0,035		10,928	0,729
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	450	16,435	21,353	82,863	593,142	0,079	24,129	1,41	273,548	4,593
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,392	0,054	0,943	5,8	0,012	0,012	2,9	13,34	0,348
83,1	Суп из овощей	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	9	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	6								22,08	0,174
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
508	Напиток витаминный «Витошка»	190			16,478	78	0,293		19,5		
0,09	Хлеб ржаной	50	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	Итого:	773	44,661	15,801	119,952	656,498	0,774	0,366	30,006	128,84	6,891
Полдник											
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
0,24	Йогурт	180	6,285	1,885	4,399	58,825		0,037	0,754	155,861	0,126
	Итого:	240	13,653	23,857	34,291	405,865	0,082	0,119	0,886	272,525	0,832
Ужин											
60,1	Икра свекольная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
25,2	Запеканка из творога	130	25,827	4,316	21,502	220,166	0,065	0,273	0,299	155,883	0,702
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	440	33,027	10,666	99,248	604,326	0,185	0,423	7,789	256,953	4,372
	Итого за день:	2 003	108,576	72,078	344,454	2 306,831	1,14	25,078	220,092	971,866	17,487
	Итого среднее за 10 дней:		79,137	73,718	306,431	2 160,842	1,036	9,706	218,433	1 010,569	17,604

Стоимость рациона:
Стоимость по плану
Средняя стоимость
за 10 дней:

шеф-повар:  / Байрама Е. Г.
Медсестра:  / Хасбулатова М. А.
Бухгалтер:  / Ряснова А. Ф.

" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №66"Забавушка"
Иванова С. И.

М. П.

13 ноября 2023 г.



День: 2
Неделя: 1
Сезон: Осень -Зима ясли 2023 г.новое
Возрастная категория: Ясли

**Ежедневное меню
на 14 ноября 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
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
1	Масло в кашу	4	0,053	4,84	0,08	44,04		0,013		1,6	0,013
268	Бутерброды с маслом	6,841/30,407	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	371	13,123	18,41	67,68	491,92	0,202	0,295	1,132	217,85	3,691
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,263	0,036	0,634	3,9	0,008	0,008	1,95	8,97	0,234
83,1	Суп из овощей	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	8	0,12	0,4	0,12	4,52			0,027	3,6	
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	4								14,72	0,116
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
103,1	Макаронные изделия отварные	120	9,792	3,456	59,892	183,48	0,184	0,072		22,488	1,303
132	Кисель из кураги	180	0,96		34,805	148,488		0,024	0,36	22,188	0,54
0,09	Хлеб ржаной	40	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
	Итого:	624	34,901	12,314	116,951	599,039	0,374	0,286	7,987	118,296	5,792
Полдник											
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
0,24	Йогурт	180	7,542	2,263	5,279	70,59		0,045	0,905	187,033	0,151
	Итого:	240	14,91	24,234	35,171	417,63	0,082	0,127	1,037	303,697	0,857
Ужин											
60,1	Икра свекольная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
25,2	Запеканка из творога	100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,32		40,08	157,248	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	360	25,13	7,9	77,6	464,708	0,152	0,342	5,814	209,184	4,284
	Итого за день:	1 670	88,739	63,009	303,477	2 000,432	0,84	1,052	60,97	874,527	14,85
	Итого среднее за 10 дней:		61,181	58,168	228,457	1 673,435	14,974	5,571	154,063	851,429	14,043

Стоимость рациона:

Стоимость по плану

Средняя

стоимость за 10

дней:

шеф-повар:

/ Байрама Е. Г.

Медсестра:

/ Хасбулатова М. А.

Бухгалтер:

/ Рыасова А. Ф.