

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-зима сад 2024  
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 14 октября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 15 октября 2024 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной	38	3,61	0,428	22,183	109,089	0,076	0,029		10,925	0,903
	<b>Итого:</b>	<b>438</b>	<b>17,71</b>	<b>7,528</b>	<b>87,299</b>	<b>489,549</b>	<b>0,296</b>	<b>0,499</b>	<b>2,11</b>	<b>259,525</b>	<b>2,673</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
0,14	Печенье	50	4	6,5	33,5	210	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,8</b>	<b>11,5</b>	<b>41,9</b>	<b>312,222</b>	<b>0,061</b>	<b>0,038</b>	<b>0,6</b>	<b>254,52</b>	<b>0,672</b>
<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями	61	0,407	0,061	1,118	6,71	0,02	0,01	4,27	10,37	0,305
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>774</b>	<b>28,138</b>	<b>18,926</b>	<b>86,091</b>	<b>624,95</b>	<b>0,409</b>	<b>0,388</b>	<b>33,966</b>	<b>207,754</b>	<b>6,32</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
0,02	Бананы	104	1,56	0,104	21,84	90,792	0,042	0,052	10,4	8,32	0,624
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>20,071</b>	<b>13,091</b>	<b>95,812</b>	<b>569,722</b>	<b>0,196</b>	<b>0,425</b>	<b>13,46</b>	<b>123,347</b>	<b>3,903</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 992</b>	<b>75,719</b>	<b>51,045</b>	<b>311,101</b>	<b>1 996,443</b>	<b>0,962</b>	<b>1,349</b>	<b>50,136</b>	<b>845,146</b>	<b>13,567</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>75,795</b>	<b>63,585</b>	<b>292,692</b>	<b>2 000,515</b>	<b>1,099</b>	<b>2,608</b>	<b>211,809</b>	<b>870,146</b>	<b>17,266</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.  
 Средняя  
 стоимость за 10  
 дней: 217,85 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.