

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 20 октября 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
на 21 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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
3,1	Каша рисовая молочная	201	6,935	5,226	35,678	219,492	0,07	0,211	0,965	195,875	0,432
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом	5/31,304	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>9,655</b>	<b>12,992</b>	<b>50,755</b>	<b>408,378</b>	<b>0,122</b>	<b>0,252</b>	<b>1,065</b>	<b>209,84</b>	<b>1,93</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
128	Компот из смеси сухофруктов+	100	0,75		22,103	86,73	0,01	0,04	1,25	28,95	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>		<b>22,103</b>	<b>86,73</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>1,25</b>	<b>28,95</b>	<b>0,78</b>
<b>Обед</b>											
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
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
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные	160	13,067	4,608	79,861	244,651	0,245	0,096		29,984	1,739
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
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>808</b>	<b>43,737</b>	<b>31,282</b>	<b>136,238</b>	<b>828,024</b>	<b>0,476</b>	<b>0,286</b>	<b>20,24</b>	<b>172,369</b>	<b>7,805</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
144,2	Запеканка из творога	156	24,843	25,883	12,636	377,637	0,078	0,416	0,364	231,66	1,04
182,3	Соус сладкий	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,1	Хлеб пшеничный	44	4,18	0,495	25,674	126,28	0,088	0,033		12,65	1,045
	<b>Итого:</b>	<b>496</b>	<b>35,655</b>	<b>32,813</b>	<b>107,488</b>	<b>870,937</b>	<b>0,255</b>	<b>0,577</b>	<b>1,985</b>	<b>384,614</b>	<b>5,023</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 841</b>	<b>89,796</b>	<b>77,087</b>	<b>316,584</b>	<b>2 194,069</b>	<b>0,862</b>	<b>1,154</b>	<b>24,54</b>	<b>795,773</b>	<b>15,538</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,556</b>	<b>63,442</b>	<b>293,599</b>	<b>2 006,143</b>	<b>1,102</b>	<b>2,61</b>	<b>211,809</b>	<b>870,366</b>	<b>17,299</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 225 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 207,76 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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