

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-зима сад 2024  
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 31 октября 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
на 1 ноября 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>											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом	5/30,556	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638
	<b>Итого:</b>	<b>436</b>	<b>12,92</b>	<b>14,566</b>	<b>63,754</b>	<b>434,946</b>	<b>0,191</b>	<b>0,491</b>	<b>2,11</b>	<b>248,826</b>	<b>1,658</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
37,1	Молоко кипяченое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>103,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
239,1	Мясо для супа (куры)	20	9,576	9,16	0,112	120,96	0,054		1,356	14,216	0,84
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
104,1	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>776</b>	<b>33,133</b>	<b>27,053</b>	<b>107,296</b>	<b>761,53</b>	<b>0,446</b>	<b>0,373</b>	<b>37,781</b>	<b>184,416</b>	<b>7,12</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,002	0,095	0,25	76,75	0,05
147,2	Блины+	60	4,063	2,468	25,406	126,069	0,082	0,03		10,971	0,795
508	Напиток "Витоска"	200			16,9		0,3		20		
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>639</b>	<b>19,428</b>	<b>22,221</b>	<b>111,212</b>	<b>640,779</b>	<b>0,556</b>	<b>0,271</b>	<b>44,3</b>	<b>167,784</b>	<b>3,647</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 051</b>	<b>70,581</b>	<b>69,14</b>	<b>291,662</b>	<b>1 940,654</b>	<b>1,243</b>	<b>1,295</b>	<b>85,23</b>	<b>821,426</b>	<b>12,524</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: 219,72 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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