

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-осень сад 2024  
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕР:  
 Заведующий МАДОУ го  
 Нижневартовска ДС №10  
 Головина С. А.  
 М. П. 1 сентябр  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 2 сентября 2024 г.**

| № рецептуры                | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |               | Минеральные вещества |
|----------------------------|----------------------------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|
|                            |                                  |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С             |                      |
| <b>Завтрак</b>             |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                      |
| 8,1                        | Каша кукурузная молочная         | 200          | 11,6                | 5,5           | 50,8           | 303,2                          | 0,11         | 0,23         | 0,93          | 197,43               |
| 35,1                       | Кофейный напиток+                | 180          | 2,25                | 1,44          | 20,07          | 98,19                          | 0,054        | 0,225        | 1,035         | 36,774               |
| 268                        | Бутерброды с маслом              | 5/30         | 2,45                | 7,55          | 14,62          | 136                            | 0,05         | 0,03         |               | 9,3                  |
|                            | <b>Итого:</b>                    | <b>415</b>   | <b>16,3</b>         | <b>14,49</b>  | <b>85,49</b>   | <b>537,39</b>                  | <b>0,214</b> | <b>0,485</b> | <b>1,965</b>  | <b>243,504</b>       |
| <b>Завтрак 2ой</b>         |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                      |
| 36,2                       | Какао на молоке                  | 200          | 4,61                | 4,14          | 18,386         | 129,21                         | 0,08         |              | 2,6           | 240,45               |
|                            | <b>Итого:</b>                    | <b>200</b>   | <b>4,61</b>         | <b>4,14</b>   | <b>18,386</b>  | <b>129,21</b>                  | <b>0,08</b>  |              | <b>2,6</b>    | <b>240,45</b>        |
| <b>Обед</b>                |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                      |
| 79,1                       | Рассольник домашний              | 200          | 1,8                 | 4,104         | 11,704         | 97,2                           | 0,066        | 0,053        | 8,786         | 23,96                |
| 60,2                       | Икра морковная                   | 60           | 1,7                 | 5,5           | 8,7            | 85,9                           | 0,02         | 0,03         | 4,96          | 25,5                 |
| 0,13                       | Сметана в суп                    | 8            | 0,24                | 0,8           | 0,22           | 9,04                           |              | 0,02         | 0,05          | 7,2                  |
| 220,1                      | Мясо для супа                    | 20           | 5,2                 | 3,36          |                | 50,8                           | 0,01         | 0,032        |               | 6                    |
| 222                        | Зелень в суп                     | 2            | 0,052               | 0,012         | 0,08           | 0,6                            |              | 0,004        | 2             | 4,46                 |
| 492                        | Язык отварной                    | 80           | 17,91               | 11,22         |                | 171,4                          | 0,06         | 0,015        |               | 34,851               |
| 164,1                      | Картофель отварной               | 130          | 2,583               | 3,051         | 19,942         | 124,401                        | 0,121        | 0,087        | 10,721        | 13,017               |
| 183                        | Соус сметанный                   | 20           | 0,307               | 0,413         | 1,133          | 9,707                          | 0,007        | 0,007        | 0,007         | 4,413                |
| 0,44                       | Сок фруктовый                    | 200          | 1                   | 0,2           | 27,6           | 107,28                         | 0,04         | 0,02         | 4             | 40                   |
| 0,09                       | Хлеб ржаной                      | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                          | 0,09         | 0,04         |               | 17,5                 |
|                            | <b>Итого:</b>                    | <b>770</b>   | <b>34,091</b>       | <b>29,26</b>  | <b>86,479</b>  | <b>744,838</b>                 | <b>0,415</b> | <b>0,307</b> | <b>30,524</b> | <b>176,902</b>       |
| <b>Уплотненный полдник</b> |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                      |
| 150,1                      | Суфле творожное                  | 180          | 32,175              | 17,1          | 33,525         | 410,4                          | 0,09         | 0,405        | 0,495         | 233,258              |
| 129,1                      | Кисель из клюквы+                | 200          | 0,1                 |               | 27,608         | 115,48                         |              |              | 1,2           | 6,48                 |
| 301                        | Булочка российская+              | 60           | 4,251               | 2,897         | 39,197         | 199,8                          | 0,069        | 0,069        | 0,043         | 16,843               |
| 182,3                      | Соус сладкий                     | 30           | 2,16                | 2,55          | 16,65          | 98,4                           | 0,002        | 0,114        | 0,3           | 92,1                 |
| 0,1                        | Хлеб пшеничный                   | 30           | 2,85                | 0,338         | 17,505         | 86,1                           | 0,06         | 0,023        |               | 8,625                |
| 0,01                       | Соль+                            | 5            |                     |               |                |                                |              |              |               | 18,4                 |
|                            | <b>Итого:</b>                    | <b>505</b>   | <b>41,536</b>       | <b>22,885</b> | <b>134,485</b> | <b>910,18</b>                  | <b>0,221</b> | <b>0,61</b>  | <b>2,038</b>  | <b>375,705</b>       |
|                            | <b>Итого за день:</b>            | <b>1 890</b> | <b>96,538</b>       | <b>70,775</b> | <b>324,84</b>  | <b>2 321,618</b>               | <b>0,929</b> | <b>1,402</b> | <b>37,127</b> | <b>1 036,561</b>     |
|                            | <b>Итого среднее за 10 дней:</b> |              | <b>78,621</b>       | <b>65,678</b> | <b>304,593</b> | <b>2 078,326</b>               | <b>1,138</b> | <b>4,917</b> | <b>153,04</b> | <b>868,106</b>       |

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 186,75 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Кадырова Г. М.

ЖДАЮ"  
рода  
) Белочка

оя 2024 г.

| альные<br>тва, мг |
|-------------------|
| Fe                |
|                   |
| 1,68              |
| 0,531             |
| 0,62              |
| <b>2,831</b>      |
|                   |
| 0,25              |
| <b>0,25</b>       |
|                   |
| 0,813             |
| 1,14              |
| 0,02              |
| 0,32              |
| 0,032             |
| 1,367             |
| 1,092             |
| 0,033             |
| 0,8               |
| 1,95              |
| <b>7,567</b>      |
|                   |
| 0,99              |
| 0,16              |
| 0,589             |
| 0,06              |
| 0,713             |
| 0,145             |
| <b>2,656</b>      |
| <b>13,304</b>     |
| <b>17,612</b>     |

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