

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-зима сад 2024  
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 2 октября 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
на 3 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>										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
100	Бутерброд с сыром	30/5/10,6 37	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>15,59</b>	<b>16,39</b>	<b>53,876</b>	<b>427,51</b>	<b>0,23</b>	<b>0,29</b>	<b>3,591</b>	<b>578,39</b>	<b>1,53</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,24	Йогурт	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>13,158</b>	<b>3,947</b>	<b>9,211</b>	<b>123,158</b>		<b>0,078</b>	<b>1,579</b>	<b>326,316</b>	<b>0,263</b>
	<b>Обед</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
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
256,5	Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
164,1	Картофель отварной	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>795</b>	<b>25,04</b>	<b>15,951</b>	<b>78,844</b>	<b>572,754</b>	<b>0,39</b>	<b>0,259</b>	<b>35,576</b>	<b>130,744</b>	<b>6,364</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
212,1	Капуста тушеная	130	3,571	7,965	14,681	131,664	0,052	0,078	56,385	88,036	1,751
492	Язык отварной	60	13,433	8,415		128,55	0,045	0,011		26,138	1,025
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>29,539</b>	<b>42,504</b>	<b>110,303</b>	<b>938,054</b>	<b>0,303</b>	<b>0,235</b>	<b>222,739</b>	<b>302,662</b>	<b>7,055</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 045</b>	<b>83,327</b>	<b>78,792</b>	<b>252,234</b>	<b>2 061,476</b>	<b>0,923</b>	<b>0,862</b>	<b>263,486</b>	<b>338,112</b>	<b>15,212</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,413</b>	<b>63,969</b>	<b>293,616</b>	<b>2 010,553</b>	<b>1,1</b>	<b>2,607</b>	<b>210,949</b>	<b>867,94</b>	<b>17,303</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 225 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней:  
214,3 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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