

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Лето-осень сад 2024  
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 3 сентября 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
на 4 сентября 2024 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
3,1	Каша рисовая молочная	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
100,1	Бутерброд с сыром	30/2/15,9 57	7,04	7,94	19,39	177	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>447</b>	<b>14,14</b>	<b>13,14</b>	<b>54,93</b>	<b>444,4</b>	<b>0,14</b>	<b>0,3</b>	<b>1,17</b>	<b>344,7</b>	<b>2,24</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>										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
117,1	Суфле из кур	80	12,56	11,73	3,3	168,55	0,04	0,13	0,09	34,89	1,15
212,1	Капуста тушённая	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
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>757</b>	<b>26,328</b>	<b>26,814</b>	<b>107,835</b>	<b>754,275</b>	<b>0,351</b>	<b>0,395</b>	<b>91,374</b>	<b>260,983</b>	<b>8,153</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
144,2	Запеканка из творога	170	27,073	28,206	13,77	411,528	0,085	0,453	0,397	252,45	1,133
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
298,3	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем	7	5,076	5,172	32,025	195	0,095	0,095	0,216	63,024	0,651
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
297,1	Тесто для оладий	70	4,883	1,526	25,963	137,13	0,105	0,091	0,437	52,031	0,835
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>617</b>	<b>42,372</b>	<b>36,594</b>	<b>136,248</b>	<b>1 033,418</b>	<b>0,435</b>	<b>0,734</b>	<b>170,125</b>	<b>468,83</b>	<b>6,764</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 021</b>	<b>95,998</b>	<b>80,496</b>	<b>308,223</b>	<b>2 355,251</b>	<b>0,926</b>	<b>1,507</b>	<b>264,248</b>	<b>1 400,829</b>	<b>17,42</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>	<b>17,612</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 215 руб.  
Средняя  
стоимость за 10  
дней: 190,38 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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