

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-осень сад 2024  
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 5 сентября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 6 сентября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	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
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>435</b>	<b>6,95</b>	<b>11,35</b>	<b>30,76</b>	<b>303,3</b>	<b>0,13</b>	<b>0,25</b>	<b>1,08</b>	<b>209,24</b>	<b>1,8</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>102,222</b>	<b>0,044</b>	<b>0,026</b>	<b>0,6</b>	<b>248</b>	<b>0,2</b>
	<b>Обед</b>										
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
164,1	Картофель отварной	75	1,49	1,76	11,505	71,77	0,07	0,05	6,185	7,51	0,63
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	75	1,55	0,38	7,07	77,5	0,19	0,045	0,995	35,55	1,02
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
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>730</b>	<b>21,952</b>	<b>29,126</b>	<b>78,915</b>	<b>703,714</b>	<b>0,488</b>	<b>0,313</b>	<b>67,604</b>	<b>137,134</b>	<b>7,136</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
487	Салат «Степной»	120	1,38	10,12	8,5	130,66	0,082		12,5	21,32	0,828
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,1	Хлеб пшеничный	35	3,325	0,394	20,423	100,45	0,07	0,026		10,063	0,831
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>19,561</b>	<b>41,818</b>	<b>81,042</b>	<b>713,44</b>	<b>0,552</b>	<b>0,139</b>	<b>32,654</b>	<b>185,89</b>	<b>2,628</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 855</b>	<b>54,263</b>	<b>87,294</b>	<b>199,116</b>	<b>1 822,676</b>	<b>1,214</b>	<b>0,728</b>	<b>101,938</b>	<b>780,264</b>	<b>11,764</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: 200,16 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Капараш Н. А.

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

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