

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-зима сад 2024  
Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
на 6 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>											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом	5/28,035	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
	<b>Итого:</b>	<b>433</b>	<b>7,71</b>	<b>12,719</b>	<b>43,185</b>	<b>319,629</b>	<b>0,127</b>	<b>0,338</b>	<b>1,59</b>	<b>303,589</b>	<b>1,995</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>											
216,1	Помидоры свежие порциями	48	0,56	0,08	1,84	9,92	0,032	0,016	12	6,72	0,432
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
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
260	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	46	3,036	0,552	15,732	81,429	0,083	0,037		16,1	1,794
	<b>Итого:</b>	<b>734</b>	<b>29,056</b>	<b>23,458</b>	<b>117,837</b>	<b>790,211</b>	<b>0,295</b>	<b>0,223</b>	<b>90,534</b>	<b>124,713</b>	<b>6,434</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
114,1	Фрикадельки рыбные	64	10,72	1,6	5,76	77,92	0,064	0,088	0,504	41,896	0,736
337,1	Булочка "Тюменская"+	59	3,557	5,251	32,526	191,329	0,072		0,084	19,773	0,657
258,3	Картофель тушеный	160	4,192	3,808	27,328	160,344	0,169	0,142	14,064	49,344	1,424
0,23	Груша	101	0,404	0,03	9,595	40,956	0,02	0,03	5,05	19,19	2,323
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	27	2,565	0,304	15,755	77,49	0,054	0,02		7,763	0,641
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>676</b>	<b>22,544</b>	<b>11,049</b>	<b>110,251</b>	<b>625,058</b>	<b>0,401</b>	<b>0,422</b>	<b>242,702</b>	<b>182,566</b>	<b>11,347</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 043</b>	<b>64,41</b>	<b>52,526</b>	<b>280,673</b>	<b>1 838,298</b>	<b>0,873</b>	<b>1,143</b>	<b>335,866</b>	<b>831,267</b>	<b>19,875</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,532</b>	<b>63,098</b>	<b>293,209</b>	<b>2 003,743</b>	<b>1,102</b>	<b>2,607</b>	<b>210,109</b>	<b>870,066</b>	<b>17,257</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 225 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 215,51 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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