

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-зима сад 2024  
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 7 ноября 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
на 8 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>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	121	12,1	12,403	2,42	169,098	0,061	0,333	0,182	82,522	1,936
36,2	Какао на молоке	202	4,656	4,181	18,57	130,502	0,081		2,626	242,855	0,253
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>422</b>	<b>21,577</b>	<b>17,249</b>	<b>52,188</b>	<b>451,559</b>	<b>0,231</b>	<b>0,374</b>	<b>5,688</b>	<b>339,589</b>	<b>3,355</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,18	Вафли	40	2,2	12	24	216	0,005	0,002		1,429	0,086
281,1	Ряженка	161	4,669	4,025	6,762	82,289	0,036	0,021	0,483	199,64	0,161
	<b>Итого:</b>	<b>201</b>	<b>6,869</b>	<b>16,025</b>	<b>30,762</b>	<b>298,289</b>	<b>0,041</b>	<b>0,022</b>	<b>0,483</b>	<b>201,069</b>	<b>0,247</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
85,1	Суп картофельный с крупой	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
239,1	Мясо для супа (куры)	20	9,576	9,16	0,112	120,96	0,054		1,356	14,216	0,84
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
234,3	Рыба горбуша припущенная	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,29	Яблоко	104	0,042	0,042	10,192	44,387	0,031	0,021	171,6	16,64	2,288
0,09	Хлеб ржаной	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
	<b>Итого:</b>	<b>856</b>	<b>32,43</b>	<b>20,666</b>	<b>88,174</b>	<b>677,41</b>	<b>0,515</b>	<b>0,457</b>	<b>422,77</b>	<b>138,086</b>	<b>12,264</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
487	Салат «Степной»	61	0,702	5,144	4,321	66,419	0,042		6,354	10,838	0,421
103,1	Макаронные изделия отварные	145	11,842	4,176	72,374	221,715	0,222	0,087		27,173	1,576
478	Оладьи из печени (запеченные)	70	10,824	7,718	7,114	140,875	0,219	11,559	22,146	10,806	5,093
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,1	Хлеб пшеничный	43	4,085	0,484	25,091	123,41	0,086	0,032		12,363	1,021
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>524</b>	<b>27,452</b>	<b>17,522</b>	<b>125,799</b>	<b>552,419</b>	<b>0,869</b>	<b>11,678</b>	<b>48,5</b>	<b>79,579</b>	<b>8,255</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 003</b>	<b>88,328</b>	<b>71,461</b>	<b>296,923</b>	<b>1 979,676</b>	<b>1,655</b>	<b>12,532</b>	<b>477,441</b>	<b>758,323</b>	<b>24,121</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: 222,74 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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