

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 8 октября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 9 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>										
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
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
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>8,45</b>	<b>12,85</b>	<b>43,536</b>	<b>320,76</b>	<b>0,17</b>	<b>0,51</b>	<b>2,26</b>	<b>269,98</b>	<b>1,43</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>7,48</b>	<b>7,655</b>	<b>25,14</b>	<b>199,912</b>	<b>0,061</b>	<b>0,038</b>	<b>0,6</b>	<b>254,52</b>	<b>0,672</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
261	Котлеты рубленые из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
277,1	Свекла тушенная с луком+	150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,08	12,4	63,75	2,85
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	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>757</b>	<b>25,998</b>	<b>32,174</b>	<b>117,855</b>	<b>842,935</b>	<b>0,381</b>	<b>0,315</b>	<b>102,854</b>	<b>171,343</b>	<b>8,523</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	65	10,888	1,625	5,85	79,138	0,065	0,089	0,512	42,551	0,748
258,3	Картофель тушённый	160	4,192	3,808	27,328	160,344	0,169	0,142	14,064	49,344	1,424
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>18,936</b>	<b>5,857</b>	<b>61,199</b>	<b>421,132</b>	<b>0,326</b>	<b>0,305</b>	<b>22,676</b>	<b>156,12</b>	<b>6,549</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 062</b>	<b>60,864</b>	<b>58,536</b>	<b>247,73</b>	<b>1 784,739</b>	<b>0,939</b>	<b>1,168</b>	<b>128,39</b>	<b>851,963</b>	<b>17,174</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,277</b>	<b>63,609</b>	<b>292,992</b>	<b>2 004,153</b>	<b>1,098</b>	<b>2,606</b>	<b>210,725</b>	<b>866,34</b>	<b>17,247</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 225,71 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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