

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-осень сад 2024  
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕР:  
 Заведующий МАДОУ го  
 Нижневартовска ДС №11  
 Головина С. А.  
 М. П. 10 сентяб  
 Подпись \_\_\_\_\_

**КОПИЯ ВЕРНА**

**Ежедневное меню  
 на 11 сентября 2024 г.**

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	
<b>Завтрак</b>										
5,1	Каша геркулес молочная	208	8,424	7,072	30,368	219,024	0,166	0,229	0,998	216,05
34	Чай с молоком	203	1,929	1,929	15,022	85,159	0,02	0,081	0,487	76,125
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5
	<b>Итого:</b>	<b>451</b>	<b>14,153</b>	<b>9,451</b>	<b>68,74</b>	<b>419,013</b>	<b>0,267</b>	<b>0,34</b>	<b>1,486</b>	<b>303,675</b>
<b>Завтрак 2ой</b>										
0,24	Йогурт	210	13,816	4,145	9,671	129,316		0,082	1,658	342,632
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>13,816</b>	<b>4,145</b>	<b>9,671</b>	<b>129,316</b>		<b>0,082</b>	<b>1,658</b>	<b>342,632</b>
<b>Обед</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями	59	0,688	0,098	2,262	12,193	0,039	0,02	14,75	8,26
80,1	Рассольник ленинградский	196	1,866	4,022	29,4	97,608	0,065	0,052	5,527	16,464
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1
262	Фрикадельки из птицы	89	12,669	9,738	8,062	170,671	0,063	0,094	0,44	32,773
212,1	Капуста тушённая	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85
	<b>Итого:</b>	<b>781</b>	<b>30,532</b>	<b>28,972</b>	<b>102,034</b>	<b>704,222</b>	<b>0,372</b>	<b>0,383</b>	<b>91,833</b>	<b>236,987</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5
258,3	Картофель тушённый	135	3,537	3,213	23,058	135,29	0,142	0,119	11,867	41,634
332	Рулет с маком+	59	4,071	6,026	29,744	189,39	0,059		0,018	138,76
123,4	Компот из плодов сушеных+	180	1,35		35,294	138,204				
0,32	Нектарин	98	1,039	0,314	8,673	43,12	0,033	0,026	5,292	5,88
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5
0,01	Соль+	5								18,4
	<b>Итого:</b>	<b>567</b>	<b>14,13</b>	<b>10,053</b>	<b>121,026</b>	<b>626,304</b>	<b>0,331</b>	<b>0,184</b>	<b>20,676</b>	<b>224,674</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 009</b>	<b>72,63</b>	<b>52,62</b>	<b>301,471</b>	<b>1 878,855</b>	<b>0,97</b>	<b>0,989</b>	<b>115,653</b>	<b>1 107,967</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>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 195,94 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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

ЖДАЮ"  
рода  
0 Белочка

ря 2024 г.

альные тва, мг
Fe
1,227
1,208
0,95
<b>3,385</b>
0,276
<b>0,276</b>
0,531
0,729
0,032
0,4
0,023
0,9
2,02
0,8
1,989
<b>7,424</b>
0,25
1,202
1,29
0,274
0,95
0,145
<b>4,11</b>
<b>15,196</b>
<b>17,612</b>