

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

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 11 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
312,2	Икра кабачковая порционная	57	0,969	7,581	2,907	84,36	0,017	0,034	3,99	24,51	0,399
15,1	Омлет натуральный	122	12,2	12,505	2,44	170,495	0,061	0,336	0,183	83,204	1,952
34	Чай с молоком	203	1,929	1,929	15,022	85,159	0,02	0,081	0,487	76,125	1,208
0,25	Батон нарезной	38	3,61	0,428	22,183	109,089	0,076	0,029		10,925	0,903
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>18,708</b>	<b>22,442</b>	<b>42,552</b>	<b>449,102</b>	<b>0,174</b>	<b>0,479</b>	<b>4,66</b>	<b>194,764</b>	<b>4,461</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,18	Вафли	40	2,2	12	24	216	0,005	0,002		1,429	0,086
37,1	Молоко кипячённое	211	5,381	5,592	9,917	109,087	0,053	0,169	1,097	232,522	0,106
	<b>Итого:</b>	<b>251</b>	<b>7,58</b>	<b>17,591</b>	<b>33,917</b>	<b>325,087</b>	<b>0,058</b>	<b>0,171</b>	<b>1,097</b>	<b>233,951</b>	<b>0,191</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	0,531
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
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
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
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
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	108	0,043	0,043	10,584	46,094	0,032	0,022	178,2	17,28	2,376
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>838</b>	<b>28,485</b>	<b>13,091</b>	<b>78,177</b>	<b>548,237</b>	<b>0,377</b>	<b>1,886</b>	<b>488,06</b>	<b>160,02</b>	<b>13,328</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
487	Салат «Степной»	59	0,678	4,976	4,179	64,241	0,04		6,146	10,482	0,407
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)	69	10,669	7,607	7,012	138,863	0,216	11,394	21,83	10,652	5,02
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>521</b>	<b>27,274</b>	<b>17,243</b>	<b>125,556</b>	<b>548,228</b>	<b>0,864</b>	<b>11,513</b>	<b>47,976</b>	<b>79,07</b>	<b>8,169</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 030</b>	<b>82,047</b>	<b>70,367</b>	<b>280,201</b>	<b>1 870,654</b>	<b>1,473</b>	<b>14,049</b>	<b>541,793</b>	<b>667,804</b>	<b>26,149</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,307</b>	<b>63,613</b>	<b>293,112</b>	<b>2 004,733</b>	<b>1,1</b>	<b>2,607</b>	<b>211,805</b>	<b>866,16</b>	<b>17,271</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 228,31 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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