

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-осень сад 2024  
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 11 сентября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

**КОПИЯ ВЕРНА** **Ежедневное меню**  
**на 12 сентября 2024 г.**

№ рецептур уры	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>											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
100,2	Бутерброд с сыром	30/2/13, 832	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>15,25</b>	<b>13,22</b>	<b>53,83</b>	<b>444,8</b>	<b>0,15</b>	<b>0,31</b>	<b>1,17</b>	<b>363,2</b>	<b>2,21</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
0,14	Печенье	40	3,2	5,2	26,8	168	0,014	0,01		5,216	0,378
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>8,42</b>	<b>9,7</b>	<b>34,36</b>	<b>260</b>	<b>0,054</b>	<b>0,033</b>	<b>0,54</b>	<b>228,416</b>	<b>0,558</b>
<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая	50	1,167	3,833	6,167	55,667	0,033	0,033	8,917	22,075	0,608
83,1	Суп из овощей	200	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
325	Соус белый основной	25	0,25	1,025	0,95	14	0,003	0,005		3,5	0,05
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
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>780</b>	<b>34,664</b>	<b>23,985</b>	<b>107,896</b>	<b>751,087</b>	<b>0,504</b>	<b>0,526</b>	<b>240,212</b>	<b>146,835</b>	<b>14,246</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
104,2	Картофельное пюре	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
112,2	Биточки рыбные	60	10,95	1,725	6,15	82,35	0,053	0,075	0,75	35,745	0,48
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
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>585</b>	<b>20,289</b>	<b>6,503</b>	<b>109,904</b>	<b>571,119</b>	<b>0,329</b>	<b>0,277</b>	<b>98,619</b>	<b>119,626</b>	<b>4,528</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 030</b>	<b>78,623</b>	<b>53,408</b>	<b>305,99</b>	<b>2 027,005</b>	<b>1,036</b>	<b>1,146</b>	<b>340,54</b>	<b>858,077</b>	<b>21,542</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>	<b>17,612</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 227,47 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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