

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-зима сад 2024  
 Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 12 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>             |                                    |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 322                        | Каша ячневая молочная              | 200          | 11,6                | 5,5           | 50,8           | 303,2                          | 0,16         | 0,22         | 0,96           | 207,74                   | 1,18          |
| 35,1                       | Кофейный напиток+                  | 200          | 2,5                 | 1,6           | 14,316         | 77,26                          | 0,06         | 0,25         | 1,15           | 40,86                    | 0,59          |
| 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>439</b>   | <b>17,805</b>       | <b>7,539</b>  | <b>87,882</b>  | <b>492,419</b>                 | <b>0,298</b> | <b>0,499</b> | <b>2,11</b>    | <b>259,813</b>           | <b>2,696</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b>         |                                    |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,24                       | Йогурт                             | 190          | 12,5                | 3,75          | 8,75           | 117                            |              | 0,074        | 1,5            | 310                      | 0,25          |
| 0,14                       | Печенье                            | 50           | 4                   | 6,5           | 33,5           | 210                            | 0,017        | 0,012        |                | 6,52                     | 0,472         |
|                            | <b>Итого:</b>                      | <b>240</b>   | <b>16,5</b>         | <b>10,25</b>  | <b>42,25</b>   | <b>327</b>                     | <b>0,017</b> | <b>0,086</b> | <b>1,5</b>     | <b>316,52</b>            | <b>0,722</b>  |
| <b>Обед</b>                |                                    |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 215,1                      | Огурцы свежие порциями             | 49           | 0,327               | 0,049         | 0,898          | 5,39                           | 0,016        | 0,008        | 3,43           | 8,33                     | 0,245         |
| 222                        | Зелень в суп                       | 2            | 0,052               | 0,012         | 0,08           | 0,6                            |              | 0,004        | 2              | 4,46                     | 0,032         |
| 72,1                       | Борщ украинский                    | 200          | 2                   | 6             | 12,8           | 113,44                         | 0,048        | 0,048        | 11,92          | 29,984                   | 0,984         |
| 220,1                      | Мясо для супа                      | 20           | 5,2                 | 3,36          |                | 50,8                           | 0,01         | 0,032        |                | 6                        | 0,32          |
| 0,13                       | Сметана в суп                      | 10           | 0,3                 | 1             | 0,275          | 11,3                           |              | 0,025        | 0,063          | 9                        | 0,025         |
| 0,2                        | Чеснок                             | 3            | 0,195               | 0,015         | 0,897          | 4,5                            | 0,002        | 0,002        | 0,3            | 5,4                      | 0,045         |
| 104,2                      | Картофельное пюре                  | 150          | 3,18                | 4,09          | 20,99          | 139,01                         | 0,13         | 0,11         | 10,81          | 37,04                    | 1,1           |
| 115,1                      | Пудинг рыбный                      | 80           | 12,6                | 3,7           | 5,6            | 105,7                          | 0,07         | 0,1          | 0,61           | 49,25                    | 0,8           |
| 140,1                      | Напиток яблочный+                  | 200          | 0,1                 | 0,1           | 23,406         | 89,76                          | 0,01         | 0,01         | 41,25          | 4,84                     | 0,62          |
| 0,09                       | Хлеб ржаной                        | 51           | 3,366               | 0,612         | 17,442         | 90,28                          | 0,092        | 0,041        |                | 17,85                    | 1,989         |
|                            | <b>Итого:</b>                      | <b>765</b>   | <b>27,32</b>        | <b>18,938</b> | <b>82,388</b>  | <b>610,78</b>                  | <b>0,379</b> | <b>0,38</b>  | <b>70,383</b>  | <b>172,154</b>           | <b>6,16</b>   |
| <b>Уплотненный полдник</b> |                                    |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 271,1                      | Консервированная кукуруза порциями | 59           | 1,097               | 0,222         | 8,291          | 39,333                         | 0,012        | 0,012        | 2,832          | 2,95                     | 0,236         |
| 15,1                       | Омлет натуральный                  | 120          | 12                  | 12,3          | 2,4            | 167,7                          | 0,06         | 0,33         | 0,18           | 81,84                    | 1,92          |
| 0,02                       | Бананы                             | 92           | 1,38                | 0,092         | 19,32          | 80,316                         | 0,037        | 0,046        | 9,2            | 7,36                     | 0,552         |
| 123,4                      | Компот из плодов сушеных+          | 200          | 1,5                 |               | 39,216         | 153,56                         |              |              |                |                          |               |
| 0,1                        | Хлеб пшеничный                     | 39           | 3,705               | 0,439         | 22,757         | 111,93                         | 0,078        | 0,029        |                | 11,213                   | 0,926         |
| 0,01                       | Соль+                              | 5            |                     |               |                |                                |              |              |                | 18,4                     | 0,145         |
|                            | <b>Итого:</b>                      | <b>515</b>   | <b>19,682</b>       | <b>13,053</b> | <b>91,984</b>  | <b>552,839</b>                 | <b>0,187</b> | <b>0,417</b> | <b>12,212</b>  | <b>121,762</b>           | <b>3,779</b>  |
|                            | <b>Итого за день:</b>              | <b>1 959</b> | <b>81,307</b>       | <b>49,78</b>  | <b>304,505</b> | <b>1 983,039</b>               | <b>0,88</b>  | <b>1,382</b> | <b>86,205</b>  | <b>870,249</b>           | <b>13,357</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: 232,4 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Замогорская О. Е.