

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 13 октября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 14 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>											
8,1	Каша кукурузная молочная	199	11,542	5,473	50,546	301,684	0,109	0,229	0,925	196,443	1,672
34	Чай с молоком	199	1,891	1,891	14,726	83,481	0,02	0,08	0,478	74,625	1,184
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	10,638/2/40,037	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>19,083</b>	<b>18,368</b>	<b>65,535</b>	<b>507,89</b>	<b>0,141</b>	<b>0,317</b>	<b>1,583</b>	<b>379,748</b>	<b>2,986</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
275	Компот из консервированных плодов	153	0,122		23,206	94,149	0,012	0,024	1,836	6,418	0,336
	<b>Итого:</b>	<b>153</b>	<b>0,122</b>		<b>23,206</b>	<b>94,149</b>	<b>0,012</b>	<b>0,024</b>	<b>1,836</b>	<b>6,418</b>	<b>0,336</b>
<b>Обед</b>											
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
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
227,1	Плов из отварной говядины	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
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>756</b>	<b>26,993</b>	<b>25,523</b>	<b>87,049</b>	<b>705,982</b>	<b>0,295</b>	<b>0,279</b>	<b>231,707</b>	<b>126,884</b>	<b>11,439</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
3 238	Запеканка из творога с морковью	210	24,36	21,609	49,938	491,4	0,126	0,42	1,491	238,98	1,449
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>541</b>	<b>33,306</b>	<b>26,167</b>	<b>136,133</b>	<b>919,21</b>	<b>0,277</b>	<b>0,554</b>	<b>2,889</b>	<b>310,075</b>	<b>5,287</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 930</b>	<b>79,504</b>	<b>70,058</b>	<b>311,921</b>	<b>2 227,23</b>	<b>0,725</b>	<b>1,175</b>	<b>238,014</b>	<b>823,126</b>	<b>20,047</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: 216,99 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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