

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 16 сентября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 17 сентября 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>											
2,1	Каша пшённая молочная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>17,1</b>	<b>8,95</b>	<b>90,45</b>	<b>519,93</b>	<b>0,34</b>	<b>0,32</b>	<b>1,4</b>	<b>285,83</b>	<b>3,8</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,6	6,8	22	172	0,056	0,256	1,8	242	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,8</b>	<b>22</b>	<b>172</b>	<b>0,056</b>	<b>0,256</b>	<b>1,8</b>	<b>242</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>											
59,1	Икра овощная	50	1,333	3,333	5,833	51,917	0,033	0,033	6,75	24,625	0,583
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	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
104,2	Картофельное пюре	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
203,1	Напиток брусничный+	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
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>738</b>	<b>28,521</b>	<b>18,48</b>	<b>91,064</b>	<b>630,164</b>	<b>0,372</b>	<b>0,35</b>	<b>25,029</b>	<b>161,748</b>	<b>5,553</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
48,1	Салат картофельный с огурцами	50	3,833	6,583	1,167	79,167	0,017	0,033	1,35	21,758	0,017
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,43	Слива	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,88	1,24	23,94	118	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
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>565</b>	<b>23,613</b>	<b>20,973</b>	<b>78,347</b>	<b>527,947</b>	<b>0,517</b>	<b>0,433</b>	<b>36,7</b>	<b>176,518</b>	<b>5,652</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 943</b>	<b>74,835</b>	<b>55,203</b>	<b>281,86</b>	<b>1 850,041</b>	<b>1,284</b>	<b>1,359</b>	<b>64,929</b>	<b>866,097</b>	<b>15,204</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 225 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 183,72 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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