

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

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №10 Белочка
 Головина С. А.
 М. П. 17 ноября 2024 г.
 Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 18 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 3,1 | Каша рисовая молочная | 200 | 6,9 | 5,2 | 35,5 | 218,4 | 0,07 | 0,21 | 0,96 | 194,9 | 0,43 |
| 33 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 0,04 | 49 | | 0,01 | 0,1 | 4,4 | 0,86 |
| 268 | Бутерброды с маслом | 5/31,428 | 2,52 | 7,766 | 15,038 | 139,886 | 0,051 | 0,031 | | 9,566 | 0,638 |
| | Итого: | 436 | 9,62 | 12,966 | 50,578 | 407,286 | 0,121 | 0,251 | 1,06 | 208,866 | 1,928 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов+ | 100 | 0,75 | | 22,103 | 86,73 | 0,01 | 0,04 | 1,25 | 28,95 | 0,78 |
| | Итого: | 100 | 0,75 | | 22,103 | 86,73 | 0,01 | 0,04 | 1,25 | 28,95 | 0,78 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 60,2 | Икра морковная | 60 | 1,7 | 5,5 | 8,7 | 85,9 | 0,02 | 0,03 | 4,96 | 25,5 | 1,14 |
| 66,1 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,584 | 3,944 | 10,184 | 82,264 | 0,04 | 0,04 | 6,904 | 30,064 | 0,92 |
| 0,13 | Сметана в суп | 10 | 0,3 | 1 | 0,275 | 11,3 | | 0,025 | 0,063 | 9 | 0,025 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,6 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 0,2 | Чеснок | 2 | 0,13 | 0,01 | 0,598 | 3 | 0,001 | 0,001 | 0,2 | 3,6 | 0,03 |
| 119,1 | Гуляш из отварной говядины | 80 | 19,33 | 5,74 | 3,94 | 142,88 | 0,09 | 0,17 | 1,37 | 18,34 | 1,8 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные | 160 | 13,067 | 4,608 | 79,861 | 244,651 | 0,245 | 0,096 | | 29,984 | 1,739 |
| 273,4 | Напиток лимонный | 200 | 0,1 | 0,01 | 17,56 | 71 | 0,005 | | 5,32 | 5,86 | 0,134 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 48 | 3,168 | 0,576 | 16,416 | 84,97 | 0,086 | 0,038 | | 16,8 | 1,872 |
| | Итого: | 762 | 39,431 | 21,4 | 137,614 | 726,564 | 0,488 | 0,405 | 20,817 | 143,608 | 7,692 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 144,2 | Запеканка из творога | 161 | 25,639 | 26,713 | 13,041 | 389,741 | 0,081 | 0,429 | 0,376 | 239,085 | 1,073 |
| 182,3 | Соус сладкий | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,4 | 0,002 | 0,114 | 0,3 | 92,1 | 0,06 |
| 334 | Плюшка новомосковская+ | 60 | 4,1 | 3,6 | 32,649 | 180 | 0,087 | | 0,031 | 18,094 | 0,651 |
| 138,1 | Кисель из черники+ | 200 | 0,3 | 0,2 | 19,324 | 85,34 | | 0,01 | 1,28 | 8,64 | 2,08 |
| 0,01 | Соль+ | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 44 | 4,18 | 0,495 | 25,674 | 126,28 | 0,088 | 0,033 | | 12,65 | 1,045 |
| | Итого: | 500 | 36,379 | 33,558 | 107,338 | 879,761 | 0,257 | 0,586 | 1,987 | 388,969 | 5,055 |
| | Итого за день: | 1 798 | 86,18 | 67,923 | 317,633 | 2 100,341 | 0,877 | 1,282 | 25,113 | 770,393 | 15,454 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 76,532 | 63,098 | 293,209 | 2 003,743 | 1,102 | 2,607 | 210,109 | 870,066 | 17,257 |

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 225 руб.
 Средняя
 стоимость за 10
 дней: 224,58 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.