

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 18 сентября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 19 сентября 2024 г.**

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	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	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
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>17,9</b>	<b>7,55</b>	<b>96,45</b>	<b>527,13</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>2,11</b>	<b>260,1</b>	<b>2,72</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>										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
234,3	Рыба горбуша припущенная	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
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>787</b>	<b>27,125</b>	<b>18,759</b>	<b>67,173</b>	<b>550,434</b>	<b>0,475</b>	<b>0,353</b>	<b>50,12</b>	<b>132,05</b>	<b>5,379</b>
	<b>Уплотненный полдник</b>										
58	Икра кабачковая	50	1,167	3,833	6,167	55,667	0,033	0,033	8,917	22,075	0,608
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
478	Оладьи из печени (запеченные)	45	6,958	4,961	4,573	90,563	0,141	7,431	14,237	6,947	3,274
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
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>590</b>	<b>24,515</b>	<b>13,805</b>	<b>138,074</b>	<b>618,409</b>	<b>0,514</b>	<b>7,614</b>	<b>189,434</b>	<b>111,672</b>	<b>10,887</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 037</b>	<b>77,96</b>	<b>49,814</b>	<b>336,057</b>	<b>1 955,973</b>	<b>1,343</b>	<b>8,499</b>	<b>242,204</b>	<b>732,238</b>	<b>19,543</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: 202,42 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Капараш Н. А.

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

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