

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

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню
 на 19 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 | | | | | | | | | | | |
| 271,1 | Консервированная кукуруза порциями | 60 | 1,116 | 0,226 | 8,432 | 40 | 0,012 | 0,012 | 2,88 | 3 | 0,24 |
| 15,1 | Омлет натуральный | 120 | 12 | 12,3 | 2,4 | 167,7 | 0,06 | 0,33 | 0,18 | 81,84 | 1,92 |
| 34 | Чай с молоком | 201 | 1,91 | 1,91 | 14,874 | 84,32 | 0,02 | 0,08 | 0,482 | 75,375 | 1,196 |
| 100,1 | Бутерброд с сыром | 30,252/2/15,957 | 7,04 | 7,94 | 19,39 | 177 | 0,07 | 0,08 | 0,11 | 145,4 | 0,95 |
| Итого: | | 428 | 22,066 | 22,376 | 45,096 | 469,02 | 0,162 | 0,502 | 3,652 | 305,615 | 4,306 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 281,1 | Ряженка | 199 | 5,771 | 4,975 | 8,358 | 101,711 | 0,044 | 0,025 | 0,597 | 246,76 | 0,199 |
| Итого: | | 199 | 5,771 | 4,975 | 8,358 | 101,711 | 0,044 | 0,025 | 0,597 | 246,76 | 0,199 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | 64 | 0,427 | 0,064 | 1,173 | 7,04 | 0,021 | 0,011 | 4,48 | 10,88 | 0,32 |
| 79,1 | Рассольник домашний | 200 | 1,8 | 4,104 | 11,704 | 97,2 | 0,066 | 0,053 | 8,786 | 23,96 | 0,813 |
| 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 |
| 222 | Зелень в суп | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,6 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 0,2 | Чеснок | 3 | 0,195 | 0,015 | 0,897 | 4,5 | 0,002 | 0,002 | 0,3 | 5,4 | 0,045 |
| 234,3 | Рыба горбуша припущенная | 80 | 12,3 | 3,9 | | 84 | 0,12 | 0,096 | 0,054 | 12 | 0,036 |
| 104,2 | Картофельное пюре | 130 | 2,756 | 3,545 | 18,191 | 120,475 | 0,113 | 0,095 | 9,369 | 32,101 | 0,953 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов+ | 180 | 1,35 | | 39,785 | 156,114 | 0,018 | 0,072 | 2,25 | 52,11 | 1,404 |
| 0,33 | Киви | 97 | 0,776 | 0,388 | 7,857 | 45,59 | 0,019 | 0,039 | 174,6 | 38,8 | 0,776 |
| 0,09 | Хлеб ржаной | 47 | 3,102 | 0,564 | 16,074 | 83,199 | 0,085 | 0,038 | | 16,45 | 1,833 |
| Итого: | | 833 | 28,258 | 16,952 | 96,037 | 660,819 | 0,455 | 0,466 | 201,902 | 211,161 | 6,557 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | |
| 16,1 | Сырники из творога | 194 | 14,356 | 6,855 | 17,977 | 184,3 | 0,116 | 0,466 | 0,427 | 277,795 | 1,358 |
| 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 |
| 140,1 | Напиток яблочный+ | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,406 | 89,76 | 0,01 | 0,01 | 41,25 | 4,84 | 0,62 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный | 38 | 3,61 | 0,428 | 22,173 | 109,06 | 0,076 | 0,029 | | 10,925 | 0,903 |
| 0,01 | Соль+ | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| Итого: | | 522 | 22,817 | 11,279 | 106,503 | 607,92 | 0,271 | 0,598 | 41,795 | 344,228 | 3,664 |
| Итого за день: | | 1 982 | 78,912 | 55,581 | 255,995 | 1 839,469 | 0,932 | 1,592 | 247,946 | 1 107,764 | 14,726 |
| 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: 213 руб.

Шеф-повар: _____ / Капараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.