

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Лето-осень сад 2024  
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 19 сентября 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

### Ежедневное меню на 20 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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
<b>Итого:</b>		<b>435</b>	<b>6,95</b>	<b>11,35</b>	<b>30,76</b>	<b>303,3</b>	<b>0,13</b>	<b>0,25</b>	<b>1,08</b>	<b>209,24</b>	<b>1,8</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>5,3</b>	<b>9,4</b>	<b>103,4</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>1,04</b>	<b>220,4</b>	<b>0,1</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
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
283,1	Тефтели из говядины с рисом	105	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
164,1	Картофель отварной	75	1,49	1,76	11,505	71,77	0,07	0,05	6,185	7,51	0,63
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	75	1,55	0,38	7,07	77,5	0,19	0,045	0,995	35,55	1,02
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
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>730</b>	<b>21,952</b>	<b>29,126</b>	<b>78,915</b>	<b>703,714</b>	<b>0,488</b>	<b>0,313</b>	<b>67,604</b>	<b>137,134</b>	<b>7,136</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
487	Салат «Степной»	120	1,38	10,12	8,5	130,66	0,082		12,5	21,32	0,828
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
508	Напиток "Витоска"	200			16,9		0,3		20		
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
0,1	Хлеб пшеничный	35	3,325	0,394	20,423	100,45	0,07	0,026		10,063	0,831
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
<b>Итого:</b>		<b>590</b>	<b>19,961</b>	<b>41,848</b>	<b>90,542</b>	<b>753,99</b>	<b>0,572</b>	<b>0,169</b>	<b>37,654</b>	<b>204,89</b>	<b>4,928</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1 955</b>	<b>53,963</b>	<b>87,624</b>	<b>209,617</b>	<b>1 864,404</b>	<b>1,24</b>	<b>0,892</b>	<b>107,378</b>	<b>771,664</b>	<b>13,964</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: 205,66 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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