

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-осень сад 2024  
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕР:  
 Заведующий МАДОУ го  
 Нижневартовска ДС №10  
 Головина С. А.  
 М. П. 22 сентяб  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 23 сентября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	
<b>Завтрак</b>										
312,2	Икра кабачковая порционная	48	0,816	6,384	2,448	71,04	0,014	0,029	3,36	20,64
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75
100,1	Бутерброд с сыром	29,204/2/ 15,957	6,89	7,771	18,977	173,234	0,069	0,078	0,108	142,306
	<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>21,606</b>	<b>28,355</b>	<b>38,625</b>	<b>495,874</b>	<b>0,163</b>	<b>0,517</b>	<b>4,128</b>	<b>319,786</b>
<b>Завтрак 2ой</b>										
508	Напиток "Витошка"	100			8,45		0,15		10	
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>			<b>8,45</b>		<b>0,15</b>		<b>10</b>	
<b>Обед</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями	51	0,34	0,051	0,935	5,61	0,017	0,009	3,57	8,67
72,1	Борщ украинский	199	1,99	5,97	12,736	112,873	0,048	0,048	11,86	29,834
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,193	7,91		0,018	0,044	6,3
251,1	Азу с говядиной+	230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15
	<b>Итого:</b>	<b>738</b>	<b>19,376</b>	<b>24,371</b>	<b>75,122</b>	<b>620,773</b>	<b>0,403</b>	<b>0,137</b>	<b>52,504</b>	<b>147,194</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
182,3	Соус сладкий	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094
180,1	Вареники ленивые	153	18,87	18,187	26,724	346,928	0,077	0,306	0,255	166,872
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9
0,1	Хлеб пшеничный	42	3,99	0,473	24,507	120,54	0,084	0,032		12,075
0,01	Соль+	5								18,4
	<b>Итого:</b>	<b>491</b>	<b>30,692</b>	<b>24,894</b>	<b>145,291</b>	<b>922,607</b>	<b>0,269</b>	<b>0,535</b>	<b>3,096</b>	<b>368,511</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 743</b>	<b>71,674</b>	<b>77,62</b>	<b>267,488</b>	<b>2 039,254</b>	<b>0,985</b>	<b>1,189</b>	<b>69,728</b>	<b>835,492</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>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 203,07 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одицова А. А.

ЖДАЮ"  
рода  
) Белочка

ря 2024 г.

альные тва, мг
Fe
0,336
1,92
1,19
0,93
<b>4,376</b>
0,255
0,979
0,032
0,018
3,3
0,8
1,911
<b>7,295</b>
0,062
0,651
0,995
1,56
0,998
0,145
<b>4,41</b>
<b>16,081</b>
<b>17,612</b>