

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 23 сентября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 24 сентября 2024 г.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
7,1	Каша пшеничная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
0,3	Яйцо отварное	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>23,14</b>	<b>12,925</b>	<b>92,709</b>	<b>585,965</b>	<b>0,162</b>	<b>24,039</b>	<b>3,53</b>	<b>437,89</b>	<b>3,86</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
143,1	Напиток из плодов шиповника+	100	0,35		9,156	35,51	0,005	0,065	110	6,2	2,53
0,18	Вафли	45	2,475	13,5	27	243	0,005	0,002		1,607	0,096
	<b>Итого:</b>	<b>145</b>	<b>2,825</b>	<b>13,5</b>	<b>36,156</b>	<b>278,51</b>	<b>0,01</b>	<b>0,067</b>	<b>110</b>	<b>7,807</b>	<b>2,626</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848
71,1	Фрикадельки мясные	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
256,5	Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
105	Рис отварной	155	3,761	4,319	36,342	217,465	0,031	0,021		5,435	0,517
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>805</b>	<b>25,439</b>	<b>14,193</b>	<b>108,645</b>	<b>678,022</b>	<b>0,284</b>	<b>0,22</b>	<b>99,138</b>	<b>102,113</b>	<b>6,205</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
492	Язык отварной	50	11,194	7,013		107,125	0,038	0,009		21,782	0,854
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
138,1	Кисель из черники+	180	0,27	0,18	17,392	76,806		0,009	1,152	7,776	1,872
0,43	Слива	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
0,1	Хлеб пшеничный	45	4,275	0,506	26,258	129,15	0,09	0,034		12,938	1,069
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>31,249</b>	<b>18,539</b>	<b>139,519</b>	<b>691,181</b>	<b>0,398</b>	<b>0,192</b>	<b>21,122</b>	<b>154,125</b>	<b>8,56</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 040</b>	<b>82,652</b>	<b>59,156</b>	<b>377,029</b>	<b>2 233,678</b>	<b>0,854</b>	<b>24,518</b>	<b>233,79</b>	<b>701,936</b>	<b>21,251</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: 191,73 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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