

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима сад 2024  
 Возрастная категория: Сад 2

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

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 24 октября 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
<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшённая молочная	201	11,457	6,633	52,562	322,806	0,241	0,211	0,925	200,327	1,668
268	Бутерброды с маслом	5/28,696	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
36,2	Какао на молоке	201	4,633	4,161	18,478	129,856	0,08		2,613	241,652	0,251
	<b>Итого:</b>	<b>436</b>	<b>18,47</b>	<b>18,128</b>	<b>85,242</b>	<b>584,776</b>	<b>0,37</b>	<b>0,24</b>	<b>3,538</b>	<b>451,013</b>	<b>2,522</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,24	Йогурт	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263
0,14	Печенье	50	4	6,5	33,5	210	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>17,158</b>	<b>10,447</b>	<b>42,711</b>	<b>333,158</b>	<b>0,017</b>	<b>0,09</b>	<b>1,579</b>	<b>332,836</b>	<b>0,735</b>
<b>Обед</b>											
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
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
71,1	Фрикадельки мясные	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
272,1	Перловка отварная	75	1,92	2,04	15,49	87,75	0,03			12,51	0,46
60,2	Икра морковная	75	2,125	6,875	10,875	107,375	0,025	0,038	6,2	31,875	1,425
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911
	<b>Итого:</b>	<b>706</b>	<b>37,625</b>	<b>16,115</b>	<b>102,089</b>	<b>691,909</b>	<b>0,343</b>	<b>0,394</b>	<b>18,408</b>	<b>155,503</b>	<b>8,326</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
485	Салат «Солнышко»	60	3,3	7,96	2,42	94,48	0,031		2,37	114,98	0,544
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,21	Мандарины	129	1,032	0,258	9,675	49,02	0,077	0,039	49,02	45,15	0,129
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>634</b>	<b>31,662</b>	<b>25,778</b>	<b>74,115</b>	<b>652,58</b>	<b>0,528</b>	<b>0,089</b>	<b>68,89</b>	<b>284,27</b>	<b>4,238</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 026</b>	<b>104,915</b>	<b>70,468</b>	<b>304,156</b>	<b>2 262,423</b>	<b>1,259</b>	<b>0,812</b>	<b>92,415</b>	<b>1 223,622</b>	<b>15,821</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,556</b>	<b>63,442</b>	<b>293,599</b>	<b>2 006,143</b>	<b>1,102</b>	<b>2,61</b>	<b>211,809</b>	<b>870,366</b>	<b>17,299</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 221,2 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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