

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-осень сад 2024  
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕР:  
 Заведующий МАДОУ го  
 Нижневартовска ДС №10  
 Головина С. А.  
 М. П. 24 сентяб  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 25 сентября 2024 г.**

№ рецептур	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>										
5,1	Каша геркулес молочная	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>13,8</b>	<b>9,15</b>	<b>67,35</b>	<b>409,33</b>	<b>0,26</b>	<b>0,33</b>	<b>1,44</b>	<b>294,24</b>
<b>Завтрак 2ой</b>										
0,24	Йогурт	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>13,158</b>	<b>3,947</b>	<b>9,211</b>	<b>123,158</b>		<b>0,078</b>	<b>1,579</b>	<b>326,316</b>
<b>Обед</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2
262	Фрикадельки из птицы	85	12,1	9,3	7,7	163	0,06	0,09	0,42	31,3
212,1	Капуста тушённая	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>29,916</b>	<b>28,506</b>	<b>101,94</b>	<b>695,85</b>	<b>0,369</b>	<b>0,377</b>	<b>92,17</b>	<b>234,74</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5
258,3	Картофель тушённый	135	3,537	3,213	23,058	135,29	0,142	0,119	11,867	41,634
332	Рулет с маком+	60	4,14	6,129	30,249	192,6	0,06		0,018	141,111
123,4	Компот из плодов сушеных+	180	1,35		35,294	138,204				
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5
0,26	Виноград	100	0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	30
0,01	Соль+	5								18,4
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>13,76</b>	<b>10,042</b>	<b>127,858</b>	<b>647,594</b>	<b>0,349</b>	<b>0,178</b>	<b>21,384</b>	<b>251,145</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 990</b>	<b>70,634</b>	<b>51,645</b>	<b>306,358</b>	<b>1 875,932</b>	<b>0,978</b>	<b>0,963</b>	<b>116,573</b>	<b>1 106,441</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: 195,91 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

ЖДАЮ"  
рода  
) Белочка

ря 2024 г.

альные тва, мг
Fe
1,18
1,19
0,95
<b>3,32</b>
0,263
<b>0,263</b>
0,54
0,744
0,032
0,4
0,02
0,86
2,02
0,8
1,95
<b>7,366</b>
0,25
1,202
1,311
0,95
0,6
0,145
<b>4,458</b>
<b>15,407</b>
<b>17,612</b>

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