

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима сад 2024  
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 24 октября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 25 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>											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>17,02</b>	<b>20,73</b>	<b>28,85</b>	<b>420,33</b>	<b>0,158</b>	<b>0,406</b>	<b>4,48</b>	<b>123,54</b>	<b>4,15</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипячённое	199	5,075	5,274	9,353	102,883	0,05	0,159	1,035	219,298	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>249</b>	<b>6,755</b>	<b>7,929</b>	<b>26,093</b>	<b>200,573</b>	<b>0,067</b>	<b>0,171</b>	<b>1,035</b>	<b>225,818</b>	<b>0,572</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	45	0,525	0,075	1,725	9,3	0,03	0,015	11,25	6,3	0,405
85,1	Суп картофельный с крупой	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,29	Яблоко	97	0,039	0,039	9,506	41,4	0,029	0,019	160,05	15,52	2,134
0,09	Хлеб ржаной	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
	<b>Итого:</b>	<b>818</b>	<b>28,647</b>	<b>13,123</b>	<b>78,272</b>	<b>549,5</b>	<b>0,373</b>	<b>1,883</b>	<b>466,41</b>	<b>158,05</b>	<b>13,155</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
487	Салат «Степной»	59	0,678	4,976	4,179	64,241	0,04		6,146	10,482	0,407
103,1	Макаронные изделия отварные	145	11,842	4,176	72,374	221,715	0,222	0,087		27,173	1,576
478	Оладьи из печени (запеченные)	70	10,824	7,718	7,114	140,875	0,219	11,559	22,146	10,806	5,093
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,1	Хлеб пшеничный	44	4,18	0,495	25,674	126,28	0,088	0,033		12,65	1,045
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>523</b>	<b>27,524</b>	<b>17,364</b>	<b>126,241</b>	<b>553,111</b>	<b>0,869</b>	<b>11,679</b>	<b>48,292</b>	<b>79,512</b>	<b>8,265</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 010</b>	<b>79,945</b>	<b>59,145</b>	<b>259,456</b>	<b>1 723,514</b>	<b>1,467</b>	<b>14,139</b>	<b>520,217</b>	<b>586,92</b>	<b>26,142</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: 218,31 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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