

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-зима сад 2024  
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 27 октября 2024 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 28 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>											
8,1	Каша кукурузная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	10,638/2/40,143	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
<b>Итого:</b>		<b>452</b>	<b>16,02</b>	<b>15,57</b>	<b>65,69</b>	<b>471,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>	<b>1,59</b>	<b>381,11</b>	<b>3</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>											
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
227,1	Плов из отварной говядины	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
311,1	Томаты консервированные порциями	61	0,671	0,061	2,135	36,6	0,012	0,018	13,725	9,15	0,732
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
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>756</b>	<b>26,974</b>	<b>25,424</b>	<b>87,056</b>	<b>705,452</b>	<b>0,295</b>	<b>0,277</b>	<b>231,925</b>	<b>126,134</b>	<b>11,449</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
3 238	Запеканка из творога с морковью	209	24,244	21,506	49,7	489,06	0,125	0,418	1,484	237,842	1,442
138,1	Кисель из черники+	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
182,1	Соус молочный (сладкий)	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
0,1	Хлеб пшеничный	41	3,895	0,461	23,924	117,67	0,082	0,031		11,788	0,974
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>33,19</b>	<b>26,064</b>	<b>135,895</b>	<b>916,87</b>	<b>0,276</b>	<b>0,552</b>	<b>2,882</b>	<b>308,937</b>	<b>5,28</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1 848</b>	<b>76,184</b>	<b>67,058</b>	<b>297,091</b>	<b>2 093,422</b>	<b>0,861</b>	<b>1,139</b>	<b>246,397</b>	<b>816,181</b>	<b>19,728</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: 221,17 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Капараш Н. А.

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

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