

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Черновик- Осень-зима сад 2023  
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М. П. 8 ноября 2023 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

**Ежедневное меню  
на 9 ноября 2023 г.**

| № рецептур уры             | 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                             | 200             | 11,4                | 6,6           | 52,3           | 321,2                          | 0,24         | 0,21         | 0,92           | 199,33                   | 1,66          |
| 100                        | Бутерброд с сыром                                 | 29,342/5/10,637 | 6,532               | 8,262         | 18,959         | 176                            | 0,068        | 0,078        | 0,011          | 139,236                  | 0,939         |
| 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>445</b>      | <b>22,565</b>       | <b>19,023</b> | <b>89,737</b>  | <b>627,056</b>                 | <b>0,389</b> | <b>0,288</b> | <b>3,544</b>   | <b>580,218</b>           | <b>2,85</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         |
| 0,18                       | Вафли   | 50              | 2,75                | 15            | 30             | 270                            | 0,006        | 0,002        |                | 1,786                    | 0,107         |
|                            | <b>Итого:</b>                                     | <b>250</b>      | <b>15,908</b>       | <b>18,947</b> | <b>39,211</b>  | <b>393,158</b>                 | <b>0,006</b> | <b>0,08</b>  | <b>1,579</b>   | <b>328,102</b>           | <b>0,37</b>   |
| <b>Обед</b>                |   |                 |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 64,1                       | Салат из свеклы                                   | 60              | 0,8                 | 2,6           | 7,5            | 56,7                           | 0,01         | 0,02         | 2,37           | 19,8                     | 0,76          |
| 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          |
| 0,44                       | Сок фруктовый                                     | 200             | 1                   | 0,2           | 27,6           | 107,28                         | 0,04         | 0,02         | 4              | 40                       | 0,8           |
| 0,09                       | Хлеб ржаной                                       | 48              | 3,168               | 0,576         | 16,416         | 84,97                          | 0,086        | 0,038        |                | 16,8                     | 1,872         |
|                            | <b>Итого:</b>                                     | <b>690</b>      | <b>35,734</b>       | <b>12,028</b> | <b>81,766</b>  | <b>573,284</b>                 | <b>0,346</b> | <b>0,315</b> | <b>16,078</b>  | <b>125,178</b>           | <b>6,862</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |   |                 |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 486                        | Салат «Витаминный»                                | 60              | 0,66                | 5,05          | 3,95           | 63,89                          | 0,023        |              | 3,22           | 12,27                    | 0,359         |
| 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          |
| 128                        | Компот из смеси сухофруктов+                      | 200             | 1,5                 |               | 44,206         | 173,46                         | 0,02         | 0,08         | 2,5            | 57,9                     | 1,56          |
| 0,28                       | Апельсины   | 103             | 0,927               | 0,206         | 8,343          | 37,265                         | 0,041        | 0,031        | 61,8           | 35,02                    | 0,309         |
| 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>608</b>      | <b>29,417</b>       | <b>22,616</b> | <b>90,919</b>  | <b>676,415</b>                 | <b>0,464</b> | <b>0,141</b> | <b>81,02</b>   | <b>189,33</b>            | <b>4,993</b>  |
|                            | <b>Итого за день:</b>                             | <b>1 993</b>    | <b>103,624</b>      | <b>72,614</b> | <b>301,633</b> | <b>2 269,913</b>               | <b>1,205</b> | <b>0,825</b> | <b>102,221</b> | <b>1 222,827</b>         | <b>15,075</b> |
|                            | <b>Итого среднее за 10 дней:</b>                  |                 | <b>78,569</b>       | <b>68,725</b> | <b>302,653</b> | <b>2 094,597</b>               | <b>1,05</b>  | <b>5,908</b> | <b>185,97</b>  | <b>873,824</b>           | <b>17,635</b> |

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 197,84 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.  
Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Гасанбекова М. М.  
Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Одинцова А. А.