

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №10 Белочка  
Головина С. А.  
М.П. 11 ноября 2023 г.



День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Черновик- Осень-зима сад 2023  
Возрастная категория: Сад 2

### Ежедневное меню на 10 ноября 2023 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
15,1	Омлет натуральный	130	13	13,325	2,6	181,675	0,065	0,358	0,195	88,66	2,08
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
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>430</b>	<b>18,02</b>	<b>21,755</b>	<b>29,05</b>	<b>434,305</b>	<b>0,163</b>	<b>0,434</b>	<b>4,495</b>	<b>130,36</b>	<b>4,31</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
37,1	Молоко кипяченое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье	50	4	6,5	33,5	210	0,017	0,012		6,52	0,47
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,1</b>	<b>11,8</b>	<b>42,9</b>	<b>313,4</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,57</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
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
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
255,1	Голубцы ленивые (с соусом основным)	230	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>755</b>	<b>25,53</b>	<b>22,86</b>	<b>73,116</b>	<b>600,833</b>	<b>0,296</b>	<b>0,265</b>	<b>286,34</b>	<b>131,88</b>	<b>11,217</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,1
103,1	Макаронные изделия отварные	125	10,208	3,6	62,392	191,133	0,192	0,075		23,425	1,358
508	Напиток "Витошка"	200			16,9		0,3		20		
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,1	Хлеб пшеничный	45	4,275	0,506	26,258	129,15	0,09	0,034		12,938	1,069
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>15,213</b>	<b>9,206</b>	<b>119,599</b>	<b>428,293</b>	<b>0,653</b>	<b>0,129</b>	<b>191,25</b>	<b>81,422</b>	<b>5,186</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 970</b>	<b>67,864</b>	<b>65,622</b>	<b>264,665</b>	<b>1 776,832</b>	<b>1,178</b>	<b>0,999</b>	<b>483,125</b>	<b>570,582</b>	<b>21,285</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: 198,81 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Калараш Н. А.

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

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