

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ г.  
Нижневартовска ДС №25  
"Семицветик"

Вечипольская В. И.

М. П. 18 сентября 2024 г.

Подпись \_\_\_\_\_

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Лето-осень сад 24  
Возрастная категория: Дети сад

### Ежедневное меню на 19 сентября 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>										
2,1	Каша пшённая молочная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом	6/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>14,07</b>	<b>14,25</b>	<b>81,5</b>	<b>516,2</b>	<b>0,293</b>	<b>0,243</b>	<b>3,82</b>	<b>216,83</b>	<b>3,187</b>
	<b>Обед</b>										
253,2	Суп картофельный с клецками	180	2,477	3,434	16,423	106,56	0,079		8,302	18,389	0,749
220,1	Мясо для супа (говядина)	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,01	Соль	6								22,08	0,174
222,2	Лук зеленый в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
164,1	Картофель отварной	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)	80	14,95	11,3	4,4	179	0,196	44,028	0,98	49,56	1,18
123,2	Компот из свежих плодов груш	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>686</b>	<b>29,837</b>	<b>22,964</b>	<b>69,817</b>	<b>615,148</b>	<b>0,506</b>	<b>44,211</b>	<b>27,512</b>	<b>153,639</b>	<b>6,383</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	Вафли	30	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>5,58</b>	<b>5,72</b>	<b>21,4</b>	<b>155,48</b>	<b>0,055</b>	<b>0,162</b>	<b>1,04</b>	<b>221,9</b>	<b>0,19</b>
	<b>Ужин</b>										
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>11,9</b>	<b>17,75</b>	<b>49,795</b>	<b>400,832</b>	<b>0,16</b>	<b>0,115</b>	<b>17,65</b>	<b>92,45</b>	<b>3,41</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 773</b>	<b>61,387</b>	<b>60,684</b>	<b>222,512</b>	<b>1 687,66</b>	<b>1,014</b>	<b>44,731</b>	<b>50,022</b>	<b>684,819</b>	<b>13,17</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>67,907</b>	<b>59,591</b>	<b>265,968</b>	<b>1 846,696</b>	<b>0,981</b>	<b>11,709</b>	<b>150,98</b>	<b>887,528</b>	<b>16,52</b>

Стоимость рациона: руб.

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Рустамова А. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Плячинта И. В.