

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна сад 2025г  
 Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 10 марта 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 11 марта 2025 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>											
5,1	Каша геркулес молочная	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной	39	3,705	0,439	22,766	111,959	0,078	0,029		11,213	0,926
	<b>Итого:</b>	<b>439</b>	<b>14,305</b>	<b>8,839</b>	<b>66,282</b>	<b>399,819</b>	<b>0,298</b>	<b>0,499</b>	<b>2,11</b>	<b>259,813</b>	<b>2,696</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
281,1	Ряженка	191	5,539	4,775	8,022	97,622	0,042	0,024	0,573	236,84	0,191
0,14	Печенье	30	2,4	3,9	20,1	126	0,01	0,007		3,912	0,283
	<b>Итого:</b>	<b>221</b>	<b>7,939</b>	<b>8,675</b>	<b>28,122</b>	<b>223,622</b>	<b>0,053</b>	<b>0,032</b>	<b>0,573</b>	<b>240,752</b>	<b>0,474</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
60,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
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
116,1	Суфле рыбное	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
140,1	Напиток яблочный+	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
	<b>Итого:</b>	<b>769</b>	<b>28,55</b>	<b>20,966</b>	<b>75,352</b>	<b>599,303</b>	<b>0,355</b>	<b>0,388</b>	<b>70,68</b>	<b>168,064</b>	<b>6,448</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
478	Оладьи из печени (запеченные)	50	7,731	5,513	5,081	100,625	0,156	8,256	15,819	7,719	3,638
508	Напиток "Витошка"	180			15,21		0,27		18		
0,28	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	25,326	0,028	0,021	42	23,8	0,21
0,1	Хлеб пшеничный	39	3,705	0,439	22,757	111,93	0,078	0,029		11,213	0,926
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>	<b>494</b>	<b>24,316</b>	<b>10,411</b>	<b>123,588</b>	<b>467,241</b>	<b>0,762</b>	<b>8,397</b>	<b>75,819</b>	<b>89,241</b>	<b>6,549</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 923</b>	<b>75,11</b>	<b>48,891</b>	<b>293,343</b>	<b>1 689,986</b>	<b>1,468</b>	<b>9,315</b>	<b>149,182</b>	<b>757,87</b>	<b>16,167</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>77,455</b>	<b>69,614</b>	<b>310,357</b>	<b>2 117,198</b>	<b>1,11</b>	<b>4,902</b>	<b>167,272</b>	<b>895,847</b>	<b>17,03</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 189,75 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

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

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