

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 14 апреля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 15 апреля 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
0,25	Батон нарезной	41	3,895	0,461	23,934	117,701	0,082	0,031		11,788	0,974
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:	441	16,405	9,801	76,72	464,711	0,242	0,241	3,56	450,638	1,654
	Завтрак 2ой										
281,1	Ряженка	199	5,771	4,975	8,358	101,711	0,044	0,025	0,597	246,76	0,199
	Итого:	199	5,771	4,975	8,358	101,711	0,044	0,025	0,597	246,76	0,199
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,193	7,91		0,018	0,044	6,3	0,018
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
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
	Итого:	793	25,071	19,123	93,584	577,389	0,386	0,383	88,504	158,466	5,931
	Уплотненный полдник										
150,1	Суфле творожное	118	21,093	11,21	21,978	269,04	0,059	0,266	0,325	152,913	0,649
182,1	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
508	Напиток "Витوشка"	200			16,9		0,3		20		
0,21	Мандарины	106	0,848	0,212	7,95	40,28	0,064	0,032	40,28	37,1	0,106
0,1	Хлеб пшеничный	45	4,275	0,506	26,258	129,15	0,09	0,034		12,938	1,069
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	562	31,576	16,108	121,815	691,57	0,593	0,431	60,715	245,981	2,638
	Итого за день:	1 995	78,823	50,008	300,476	1 835,381	1,265	1,08	153,375	1 101,844	10,421
	Итого среднее за 10 дней:		76,893	64,032	298,622	2 046,96	1,128	4,928	186,593	884,714	17,132

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 254,18 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

Врач(диетсестра): _____ / Гасанбекова М. М.

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.