

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: Сад 2

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижеварттовска ДС №10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 15 апреля 2025 г.
Подпись _____

КОПИЯ ВЕРНА

Ежедневное меню
на 16 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										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	199	3,483	3,682	14,527	106,963	0,06	0,229	1,104	218,721	0,219
268	Бутерброды с маслом	29,032/5	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602
37,1	Молоко кипячённое	199	5,075	5,274	9,353	102,883	0,05	0,159	1,035	219,298	0,1
	Итого:	432	10,937	16,289	38,082	341,96	0,158	0,417	2,139	447,053	0,921
	Завтрак 2ой										
0,24	Йогурт	161	10,592	3,178	7,414	99,142		0,063	1,271	262,684	0,212
	Итого:	161	10,592	3,178	7,414	99,142		0,063	1,271	262,684	0,212
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	61	0,407	0,061	1,118	6,71	0,02	0,01	4,27	10,37	0,305
245	Суп лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
259	Птица, тушенная в соусе с овощами	233	11,518	7,466	21,152	197,543	0,132	0,142	9,361	53,083	1,955
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	867	20,308	10,424	95,952	567,203	0,392	0,295	192,519	133,643	7,716
	Уплотненный полдник										
16,1	Сырники из творога	156	11,544	5,512	14,456	148,2	0,094	0,374	0,343	223,382	1,092
182,3	Соус сладкий	31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
334	Плюшка новомосковская+	50	3,416	3	27,207	150	0,072		0,026	15,079	0,543
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	46	4,37	0,518	26,841	132,02	0,092	0,035		13,225	1,093
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	486	23,062	11,664	129,915	705,36	0,28	0,607	3,179	415,795	4,436
	Итого за день:	1 946	64,9	41,556	271,364	1 713,665	0,83	1,382	199,108	1 259,176	13,285
	Итого среднее за 10 дней:		77,163	62,612	300,368	2 042,726	1,134	4,928	186,593	885,154	17,198

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость
за 10 дней: 254,59 руб.

Шеф-повар: _____ / Калараш Н. А.

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

Бухгалтер: _____ / Замогорская О. Е.