

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

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска ДС №10 Белочка  
 Головина С. А.  
 М. П. 31 марта 2025 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_

КОПИЯ ВЕРНА

**Ежедневное меню  
 на 1 апреля 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>             |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 6,1                        | Каша манная молочная             | 200          | 7,9                 | 5,2           | 34,4           | 217,8                          | 0,08         | 0,21         | 0,96           | 198,4                    | 0,43          |
| 268                        | Бутерброды с маслом              | 30,952/5     | 2,52                | 7,766         | 15,038         | 139,886                        | 0,051        | 0,031        |                | 9,566                    | 0,638         |
| 36,2                       | Какао на молоке                  | 200          | 4,61                | 4,14          | 18,386         | 129,21                         | 0,08         |              | 2,6            | 240,45                   | 0,25          |
|                            | <b>Итого:</b>                    | <b>436</b>   | <b>15,03</b>        | <b>17,106</b> | <b>67,824</b>  | <b>486,896</b>                 | <b>0,211</b> | <b>0,241</b> | <b>3,56</b>    | <b>448,416</b>           | <b>1,318</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b>         |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 281,1                      | Ряженка                          | 175          | 5,075               | 4,375         | 7,35           | 89,444                         | 0,039        | 0,022        | 0,525          | 217                      | 0,175         |
| 0,14                       | Печенье                          | 30           | 2,4                 | 3,9           | 20,1           | 126                            | 0,01         | 0,007        |                | 3,912                    | 0,283         |
|                            | <b>Итого:</b>                    | <b>205</b>   | <b>7,475</b>        | <b>8,275</b>  | <b>27,45</b>   | <b>215,444</b>                 | <b>0,049</b> | <b>0,03</b>  | <b>0,525</b>   | <b>220,912</b>           | <b>0,458</b>  |
| <b>Обед</b>                |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 80,1                       | Рассольник ленинградский         | 199          | 1,894               | 4,083         | 29,85          | 99,102                         | 0,066        | 0,053        | 5,612          | 16,716                   | 0,74          |
| 216,1                      | Помидоры свежие порциями         | 58           | 0,677               | 0,097         | 2,223          | 11,987                         | 0,039        | 0,019        | 14,5           | 8,12                     | 0,522         |
| 220,1                      | Мясо для супа                    | 25           | 6,5                 | 4,2           |                | 63,5                           | 0,013        | 0,04         |                | 7,5                      | 0,4           |
| 222                        | Зелень в суп                     | 2            | 0,052               | 0,012         | 0,08           | 0,6                            |              | 0,004        | 2              | 4,46                     | 0,032         |
| 0,13                       | Сметана в суп                    | 8            | 0,24                | 0,8           | 0,22           | 9,04                           |              | 0,02         | 0,05           | 7,2                      | 0,02          |
| 0,2                        | Чеснок                           | 2            | 0,13                | 0,01          | 0,598          | 3                              | 0,001        | 0,001        | 0,2            | 3,6                      | 0,03          |
| 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                      | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                          | 0,09         | 0,04         |                | 17,5                     | 1,95          |
|                            | <b>Итого:</b>                    | <b>804</b>   | <b>28,166</b>       | <b>20,955</b> | <b>95,61</b>   | <b>614,119</b>                 | <b>0,415</b> | <b>0,413</b> | <b>98,782</b>  | <b>161,252</b>           | <b>6,428</b>  |
| <b>Уплотненный полдник</b> |                                  |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 312,2                      | Икра кабачковая порционная       | 58           | 0,986               | 7,714         | 2,958          | 85,84                          | 0,017        | 0,035        | 4,06           | 24,94                    | 0,406         |
| 15,1                       | Омлет натуральный                | 80           | 8                   | 8,2           | 1,6            | 111,8                          | 0,04         | 0,22         | 0,12           | 54,56                    | 1,28          |
| 508                        | Напиток "Витошка"                | 200          |                     |               | 16,9           |                                | 0,3          |              | 20             |                          |               |
| 0,1                        | Хлеб пшеничный                   | 44           | 4,18                | 0,495         | 25,674         | 126,28                         | 0,088        | 0,033        |                | 12,65                    | 1,045         |
| 0,21                       | Мандарины                        | 79           | 0,632               | 0,158         | 5,925          | 30,02                          | 0,047        | 0,024        | 30,02          | 27,65                    | 0,079         |
| 0,01                       | Соль+                            | 3            |                     |               |                |                                |              |              |                | 11,04                    | 0,087         |
|                            | <b>Итого:</b>                    | <b>464</b>   | <b>13,798</b>       | <b>16,567</b> | <b>53,057</b>  | <b>353,94</b>                  | <b>0,493</b> | <b>0,312</b> | <b>54,2</b>    | <b>130,84</b>            | <b>2,897</b>  |
|                            | <b>Итого за день:</b>            | <b>1 909</b> | <b>64,469</b>       | <b>62,903</b> | <b>243,941</b> | <b>1 670,399</b>               | <b>1,168</b> | <b>0,995</b> | <b>157,067</b> | <b>961,42</b>            | <b>11,101</b> |
|                            | <b>Итого среднее за 10 дней:</b> |              | <b>76,826</b>       | <b>65,511</b> | <b>297,597</b> | <b>2 059,791</b>               | <b>1,139</b> | <b>4,882</b> | <b>223,694</b> | <b>884,343</b>           | <b>17,265</b> |

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 206,12 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Морина О. В.

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

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